

خالد نیر توغروں

# من کیم؟

منتدى إقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)





من کیسے

ناوی کتیب: من کیم؟

نووسینی: خالید ئیرتوغول

وهرگیزانی: لانه مهحمود

بهراوردکردنهوهی به دهقه تورکیهکه: دوستی عوسمان

پیداچوونهوهی: به فراو جه مال

نۆرهی چاپ: یهکه م - ۲۰۱۵

## پیشہ کی

"کس نہ ماوہ بپرسیت: مروٹ چیه؟

من میروویہ کی کہ ساسی ہیچم؟

یا خود هاوینہ یه کم له دلۆینک خویندا؟

یا رازینہ ره وهی بوون و گهر دوونم؟"

نه جیب فازل کساکوریک

به دریژی میٹوو، بیرمهند و زاناکان هه زاران جار، بگره سه دان  
هه زار جار له خوین پرسیه: "من کیم؟".

باشه نه مه مایه ی گالته جاپی نییه ! کس هه یه له خوی بپرسیت:  
"من کیم؟".

به لام ئایا مروٹ چه ندیک خوی ده ناسیت؟

ئەو مۇڭغەي بە پەنھانەكانى دونيا شارەزايە و، لە زانست و  
تەكنەلۇجىيادا ھەنگاوى زۆرى ناوہ و، تا بۆشايىيەكانى ئاسمان مىلى  
پىي گرتوۋە؛ تا چەند ئاگادارى دونىاي خۇيەتى؟

يان ئەو كەسەي ئارەزوۋى بەدەستەيتىنى سەرکەوتن و  
دەستكەوتەكانە، لە ناسىنى خۇيدا چەندىك دەستكەوتى ھەبوۋە؟  
مۇڭ كە ھەمىشە بە وردودرشتى دەوروپەرەكەيەو سەرقالە،  
چەندىك گرنگىي بە وردەكارىيەكانى خۇي داوہ؟

لەمەش گالتەچارانەتر ئەو ھەيە: مۇڭ بەدوۋى ھەموو نەزانراۋىكدا  
پابكات، بەلام نەزانراۋەكانى خودى خۇي لەبىر چوۋىيىت.

ئەو مۇڭغەي ژيانى بۆگەپان بە نىۋ ئاسمانەكان و چوۋنە نىۋ  
قولايى زەرياكندا تەرخان كىردوۋە، چەندىك ئامادەيە ژيانى لەپىناو  
قولايى ناخى و ناسىنى دونىاي خۇيدا بەخت بكات؟

بە واتايەكى دىكە، مۇڭ كە بەدوۋى ئامانجى مەزنەو ھەيە و چەندىن  
نەيتى و نەدۆزراۋەي دۆزىۋەتەو، چەندىك لە بەھاكانى خۇي و ھۆ و  
نەزانراۋەكانى بوۋنى ئاگادارە؟

ئەگەر سەرلەبەيانىي پۇژىك لە خەو پابوۋىتايە و، خۆت لە  
جىھاننىكى سەرسوپھىنەردا بىينىايەتەو، لە گۆشەيەكى ئەم  
كەردوۋنەدا لەگەل چەندىن بوۋنەو ھەي سەيردا پوۋبەپوۋ

بووبوویتایه وه، ده تتوانی وهك ئەوهی هیچ پووی نه دابیت درێژه به  
ژیانت دهیت؟!

به ئی، نیمه ی مړوځ هر له یه که م ساتی چاوه له ئینانمانه وه خۆمان  
له جیهانیکی پر له نهینیدا دیته وه که هیچ پیی ناشنا نه بووین.  
جیهانیک، که هر گۆشه یه کی له وی تری سه مه رتیه و، له جیهانی  
خه ونه کان ده چیت.

له م گهردونه دا هیچ مه ساره یه ك وهك (زه وی) نییه هینده  
به جوانی و پازاوه یی خوری تیدا هه لیت و ئاوا بیت، هیچ جیه کی  
دیکه نییه له هر چرکه یه کدا ده یان هه زار ته ن ئاو به رز ببیته وه بۆ  
ئاسمان و له جیه کی دیکه دا داباریته وه و، ئاسمانه که ی پر له  
بوونه وه ری قه شه نگ و نازدار و، سه ر زه مینی به تارای گول و  
گولزاری دلرفین ئارایش درابیت و، ئاسمانی به نه ستیره کان پووناك  
کراییته وه.

تافکه و چیا و دهشت و بیابان و ده ریا و سه هۆلبه ندانه کان لیتره  
هه ن، بۆن و ده نگه کان لیتره هه ن، جیهانه جیاوازه کان لیتره ن..  
چواره و رمان ملیۆنان بوونه وه ری لیه.

سالتیک له سالان، پوژیک له پوژان بی ویستی خۆمان هاتین یاخود  
هینراینه ئەم دونیا یه و، له ناكاو لیتره چاومان هه لیتنا.

دەبىت دواترىش لەكاتىكى دىكەى نەخوازودا ئەم جىهانە  
سەرسوپھىنەرە جى بهيلىنەرە.

ئىمە كە بەدەيان جار بۆ پەى بردن بە نەئىنيەكانى دونيا وتومانە:  
"ئەمانە چىن؟ چۆن دروست بوون؟ بۆچى دەژىن؟"، ئاخۆ چەند جار  
لە خۇمان پامووين و وتومانە: "من كىم؟ بۆچى ھەم؟ لە كوئو  
ھاتووم؟ بۆ كوئى دەپۆم؟ ھۆى بوونم چىيە؟"

باشە پىويست نىيە مرۆڤ سەرەتا لە خۆى بکۆلىتەرە و بەدووى  
و ئەلامە نەزانراوەكانى خودى خۆيدا بگەرپىت؟ ئەى ئەمە يەكەم  
مەرجى مرۆڤبوونى نىيە؟

بەلئى، ئەو ھى سەرەتا بە گالتمەمان دەزانى ھەر ئەمە بوو.  
لە ئەنجامى پامانى مرۆڤ لە خودى خۆى و ماھىيەت و  
پەنھانەكانى بوونى؛ چەندىن را و بۆچوون ھاتوونەتە كايەو.  
ھەندىك لەم بۆچوونانە دەلئىن: "مرۆڤ بوونەرەيىكى ئابوورىيە"،  
ھەندىكى دىكە دەلئىن: "تەنىكى ماددىيە و، لە پىكەوتىكەرە دروست  
بوو"، ھەندىكى دىكەش دەلئىن: "مرۆڤ لە مەيموونەرە سەرچاوەى  
گرتووە"، ھەندىكىش تەنھا بۆ ئەو ھى قسەيان لەئاو قساندا بىت  
وتوويانە: "مرۆڤ ھىچە".



به لَام ئايينه ئاسمانيه كان و به تاييه تيش ئاييني پيرۆزی ئىسلام  
مرۆڤ به باشتريں بونه وەر و جينشيني سەر زهوى ناوزەد دەکەن،  
هەروەك لە سوورەتى (البقرة) دا باس کراوە.<sup>۱</sup>

مرۆڤ بۆ ئەوەى بگاتە بريارىك سەبارەت بە بوون و ماھىيەتى  
خۆى، دەبێت وەلامى ئەم پرسىيارانە بدۆزێتەو:

۱- بۆچى دروست کراوم؟

۲- بۆچى دەژيم؟

۳- بوونم پەنگدانەوہى ھونەر و پلانتيكى تۆکمەيە، ياخود  
بوونەوہريكى ھەروا سادە و بەپيکەوت دروست بووم؟

۴- ھيچ ئامانجېکم ھەيە لە بوون و ژيانم؟ ياخود بە بيريكى  
ھەپەمەكى و بى پلانييەوہ دەژيم؟

۵- بابەگەرەم ھەزەرەتى (ئادەم) ھە (سەلامى خواى لى بىت)،  
ياخود مەيموونە؟!

۶- لە دواى ئەم ژيانە پازاوەيەوہ لىپرسينەوہم لەگەڵ دەکرييت،  
ياخود لەناو گۆرپدا دەپژيتم و لەبىر دەکريتم؟

---

۱- ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ  
فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿البقرة:

۷- ئەو وتە و قسانەى دەبنە پېۋەر بۇ ماھىيەتى مۇڭ ناۋەپۇكى  
قورئان و فەرمۇدەكانى پېغەمبەرن (د.خ)، ياخود بىرۋاكانى  
ماددەگەر و بى باۋەپەكانە؟

۸- گەر بمانەۋىت بەختەۋەر و ئاسۋودە بژىن، ئەۋا دەبىت ئەمانە  
لەبىرخۆمان بەرىنەۋە، ياخود پەى بە نەئىنى ۋەلامى ئەم پرسىارانە  
بەرىن؟

۹- بېۋا نەبۋون بە خودا و پەيامەكانى و دۋاپۇژ و لىپرسىنەۋە  
پېگىن لە مردن، ياخود چۈنە بەھەشت؟  
بۇ ئەۋەى مۇڭ لە دوۋدلى و نائارامى پزگارى بېىت و، لە خۆى و  
ئەصل و بنچىنەى بوۋنى خۆى بگات، پېۋىستە ۋەلامى پرسىارى لەم  
جۆرە بزانىت و لىيان تىبگات.

كەسىك خۆى نەناسىت و لە بوۋنى شارەزا نەبىت، ئىدى چۆن  
كامەرانى و شادمانى پۋۋى تى دەكات؟

كەۋابو ئەى ئەۋانەى حەز دەكەن بزانن كىن، فەرموۋن خۆتان  
بناسن.. ھىۋادارم سوۋدەمەند بن..

خالىد ئىرتوغۇل

(ئاب) ۲۰۰۱

## ئەي مەرۇف! ھەرگىز سەرنجى جەستەي خۇتت داۋە؟

"ئەي ئەو بوونەۋەرەي كە ناوت مەرۇفە و  
بە ھاي مەرۇفايە تىت پىچ بە خىشراۋە،  
بۇ ساتىك لە خۇت رابمىنە!"  
بە دىعوززە مان (سەئىدى نوورسى)

مەرۇفەك نايابىتىن شاكارى ھونەرى و ناۋازەتتىن پەرتووك  
بە دىيەنراۋە، ھەر بۇيە گىرنگىتىن ئەركىشى خۇخوئىندىنەۋە و  
خودناسىنىيەتى.

كەۋاتە با ھەۋلە بدەين جىھانى جەستەمان بخوئىنىنەۋە و بە  
خۇمان ئاشنا پىن.

جەستەى مرقۇ پىكھاتە يەكى ناوازە و ناياب و سەرسوپھىنەرى  
 ھەيە. ئەندامە دەرەكى و ناوەككەيەكانى جەستە لەسەر سىستەمىك  
 سازدراون كە لەسەر يەكتىپاراستن و تەبايى و تەواوكارى كارى يەكدى  
 بەندن، واتە ئەندامەكانى جەستە بەگوڧرەى پږىمىك پڭخراون كە  
 زۆرتىن سوود بە مرقۇكە بەگەيەنن و، سەراپاي پىكھىنەرەكانى بە  
 پڭخراوتىن و دانايانەرتىن شىوہ يەكخراون.

گەر ھەلى ئەو ھەمان بۆ پرەخسايە گەشتىك بە نىو جىھانى  
 سەرسوپھىنەرى جەستەدا بەگەين، دىمەنى ھىندە ناوازە و قەشەنگ و  
 پەندنامىزەمان دەھاتە پىش چاۋ، كە لە ئاستىدا دۆش دابمىنن و  
 سەركۆنەى خۆمان بەگەين و بلتىن: "بۆچى ئىمە لەم وردەكارىيانەى  
 جەستە بى ئاگا بووين!".

ھەرچەندە گەشتىكى لەو جۆرە مەھالە، بەلام دەتوانىن لە پڭگەى  
 لىكچواندەنەوہ لە نزىكەوہ بە جىھانى پەنھانى جەستە زىاتر ئاشنا  
 بىين.

با لە نمونەى پەرورەشيارىكەوہ ھەنگاۋ ھەلبەيتىن كە جەستەى  
 مرقۇى بە ژيانى شارىك چواندوہ، تاوہكو ھەول بەدەين لە نزىكەوہ  
 زىاتر بە موغىزەى (مرقۇ) ئاشنا بىين:

جەستەى مرقۇ ھاوشىوہى شارىكى نايابە، كە لە مليونان مال  
 پىكھاتوہ. گەردە ئەتۆمەكان كارگوزارەكانى ئەم شارەن و، بى

پشووډان خانوو و شه قام و گه پړهك و كارگه كانى نه م شاره بونىاد  
دهنن.

كومه له فرمانبريک بهرپرسن له گه پان به نيو شاره كه دا  
به مه به ستي چاوديزى كردن و گه ياندى به شه خوراكي پيوست بؤ  
ماله كان و، پاشان كوكردنه وهى پاشه پؤ و پاشماوهى زياده يان.

هر مالىكى نه م شاره ژيانى تيدا ده گوزهرت، پاش ماوه يه ك له  
چالاكى له ناو ده چيټ و مالىكى نوئ له جيگه كهيدا پيک ده هينريته وه،  
له هر ساتيكا له ناو شاره كه دا به هه زاران خانوو دپرووخيندريڼ و به  
هه زاران خانووى ديکه بونىاد دهنريته وه.

به لام له گه ل هه موو نه مانه شدا ته نانه ت ناپيکيه كى بچوك له  
شاره كه دا به دى ناکريټ.

له پيناو بهرده واميدان به ژيانى شاره كه و چالاكيه كانى نيو  
ماله كان، ماددهى خوراكي له دهره وهى شاره كه ديته ناو شاره كه،  
پاشان له دهرتيكا ناماده دهرت و، له ريگه ي تورپكي ريخراوه وه  
به نيو شاره كه دا دابهش دهرت.

پاشان پاشماوهى زياده و خاشاكي نه و خوراكانه به هوى دهرگاي  
تاييه ته وه پالاوتنى بؤ دهرت و دهره دريټه دهره وه.

له شارەكه‌دا ئەمبار و گەنجینه و، دامەزراوەی بیستن و هەوالگری  
و، کابینه‌ی تەله‌فۆن و پێکخراوی بەرگری و ئاگادارکردنەوه و، گەرمی  
و ساردی و، تەنانەت گۆرستانیش فەرامۆش نەکراوه.

سیستەمیکی پەیوەندیکردنی تۆکمەش له شارەكه‌دا دامەزێنراوه.  
ئەم دەزگایە ئاگاداری وردترین زانیارییه سەبارەت بە هەر پووداوێك  
كه له هەر سووچیکی شارەكه‌دا پوو دەدات و، کاردانەوه‌ی  
پێویستیش له کاتی گونجاودا دەنوینت و، لایەنه پەیوەندیداره‌کانی  
بەخێرایي له هەر هەڵه‌یه‌ك ئاگادار دەکاته‌وه كه له هەر ناوچه‌یه‌کدا  
پووی دابێت و، زەمینه‌سازی پێویست بۆ دۆخه‌كه دەکات.

شارەكه‌که‌ ده‌روازه‌ی هاتووچۆ و، ده‌زگای بۆ بیستن و بینینی  
ده‌ره‌کی هه‌یه، كه پاسته‌وخۆ به سیستمه‌ کۆمپیوته‌رییه  
لێپرسراوه‌که‌وه‌ گرێدراون و زانیاری بۆ ده‌گۆژنه‌وه و، وه‌ك پێپه‌وه‌یك  
کارده‌که‌ن بۆ گواستنه‌وه‌ی زانیاری پێویست.

له‌پێناو پاراستنی شارەكه‌ له‌ مه‌ترسیانه‌ی ئەگه‌ری پوودانیان  
هه‌یه، سه‌ربازگه‌لیك له‌ ئاماده‌باشیدان بۆ پووبه‌پووبوونه‌وه‌ی هەر  
دوژمنێك كه به‌ نیازێکی خراپه‌وه‌ بێته‌ ناو شارەكه‌وه‌ و ده‌ستبه‌جێ  
له‌ ناوی ده‌به‌ن، به‌لام ئەم سه‌ربازانه‌ له‌ ناو شارەكه‌دا چۆله‌كه‌یه‌كیش  
هه‌ ئافەتێن.

هەریەک لە کارگوزارەکانی شارەکه تەنھا لەو ناوچەیەدا کار دەکات  
 کە بۆی دیاری کراوە و نە بە هەڵە و نە بە ئەنقەست لە ئەرکی خۆی  
 دەرنەچێت و ناپه‌زایی سەبارەت بە ئەرکه‌کانی خۆی دەرنەپێت.  
 هەمووان ئەرکه‌کانیان بە باشترین شیوه بەجێ دەهێنن، هەر بۆیە  
 شارەکه دووچاری بچووکترین جۆر سەرپێچی و پاشاگەردانی  
 نابێتەوه.

کەواتە دەبێت بەدیهێنەری پاسته‌قینه‌ی ئەم سیستەمە کەمڵ و بێ  
 کەموکووتی و ناوازیەیی جەستە بەو هەموو وردەکارییانەیەوه -کە  
 ژیری مۆفە ناتوانێت وەک خۆیان ویتانیا بکات- کێ بێت؟  
 لە ئاست ئەم موعجیزەیی جەستەییەدا چ ئەرکێک دەکەوێتە  
 سەرشانی مۆفە؟

گشت ئەو وردەکارییانەی لە بونیادی ئەم جەستەییەدا  
 پەچاوکران، هاوشان لەگەڵ سەراپای نیعمەتەکانی نێو ئەم  
 بوونەوهره، بۆ ئاسوودەکردن و خزمەتی ئەم مۆفە بەدیهێنراون.

## موعیزه‌ی دل

گه‌ر سه‌رنج له‌ نیگاره‌ به‌ ناوبانگه‌کانی جیهان بده‌ین، له‌ سه‌ر  
هه‌ریه‌کیکیان واژووی نیگارکیشه‌که‌ی به‌دی ده‌که‌ین، هه‌روه‌ها  
گه‌ر له‌ ته‌لاره‌ هونه‌ریه‌ نایابه‌کان- بۆ نموونه‌ مزگه‌وتیک- رابمینی،  
ئه‌وا ئاسه‌واری کارامه‌یی و وه‌ستایی ته‌لار سازه‌که‌ ده‌بینین  
مروفتیش نایابترین و ناوازه‌ترین بوونه‌وهری ئه‌م گه‌ردوونه‌یه‌، هه‌ر  
بۆیه‌ بیگومان هه‌لگری واژووی به‌دییه‌نه‌ری مه‌زنیه‌تی

### د. هالوک نورباکی

پاش ئه‌وه‌ی نه‌شته‌رگه‌رییه‌کی بچووکێ دلم بۆ ئه‌نجام درا، به‌  
موعیزه‌ی دل و ئیمزای په‌روه‌ردگار له‌م ئه‌ندامه‌مدا ئاشنا بوم.  
له‌ ئاست ئه‌م نیعمه‌ته‌ ئیلاهییه‌دا سه‌رسامیی خۆم بۆ  
نه‌شارد رایه‌وه‌ و، پرسیم:



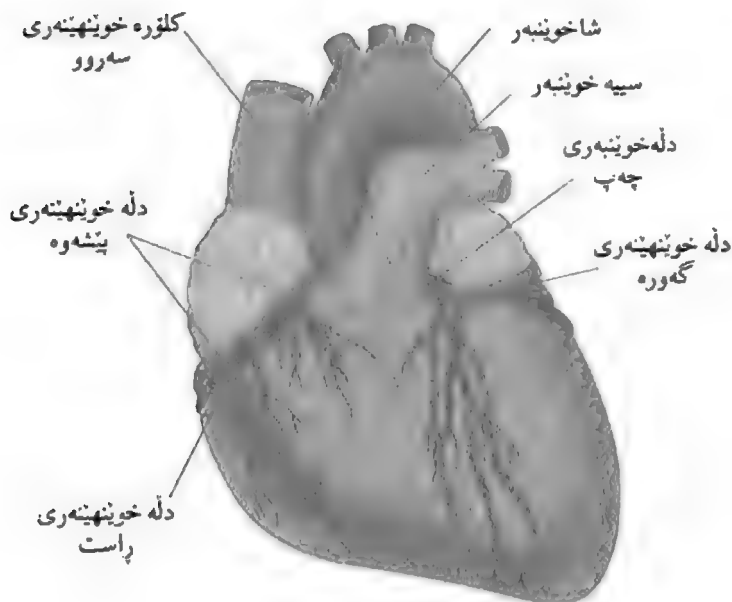
۱- گەر دَلْ لَه لَئْدان و کارکردن بکهوئیت، چی پووده دات؟

۲- ئی ئه گهر مهر له بنچینه وه مَرۆف بئ دَلْ بووایه، چی پووی

ده دا؟

پئویسته هه موو مَرۆفیک ئهم دوو پرسپاره له خوی بکات، تا

که مێک له بایه خ و کاریگه ریی ئهم نه نداهه تئبگات.



وئنه ئی توئکاری دَلْ

گەر دَلْ لە کار بکەوێت، ئەوا جەستەش لە کار دەکەوێت؛ خۆ  
ئەگەر دَلْ هەر بـوونی نەبێت ئەوکاتە مـرۆڤ پـووبە پـووی کـێشە ی  
دەروونی و گـیروگـرفتی کۆمەلایەتی دەبێتە وە.

واتە پەرەزدگار دوو جۆر دَلْ ئافەرانندوو:

یەکیکیان ماددی و، ئەوەی دیکەش مەعنەوییە.

ئایا دەبێت کاردانە وەمان لە ئاست ئەم خەلاتە مەزنە چۆن بێت؟

بە چ زاریک سوپاسگوزاری بە دیهێنەری ئەم ئەندامە ناوازیە بین؟

جا بۆ زیاتر پەیبەردن بە وردەکارییەکانی دَلْ، باشتەر وایە سەرەتا

وەک ئەندامێکی کارا لە جەستەدا پێی ئاشنا ببین:

دَلْ دەکەوێتە لای چەپی سینە ی مـرۆڤە وە لە نـیوان هـەردوو

سییەکاندا یە و، بە ئەندازە ی مشتەکۆڵە یە کە و، کێشی (۲۷۰) گم

دەبێت.

بەهای ئەم ئەندامە تەنها وەک پارچە گۆشتیک نییە، چونکە

ناوەندی سەرەکی هەناردەکردنی خۆینە بۆ تەواوی خانەکانی لەش

و، بەرپرسە لە دەستەبەرکردنی پـیداویستی یە خۆراکییەکانیان.

هەر وەها لە پێناو دابینکردنی ژینگە یەکی سەر بەخۆ بۆ پاپەڕاندنی

ئەرکەکانی، بە دوو پەردە ی تەنک پووپۆشکراوە کە پێیان دەوترێت

(پەردە ی دَلْ).

له نښان هم دوو پورده شدا شله يه كه هيه كه يارمه تېي دل  
 دودات به ناساني و بڼي نه وه ي بهر نه دنامه كاني ديكه بكه وږت  
 كاره كاني خوي پاپه پښت. پڙه ي نهو شله يه ش كه دهرده دريت زور  
 گرنگه، چونكه دهرداني برېكي زياد له پښو است ده بڼته مايه ي  
 ماندو و بوني ماسو لكه كاني دل و، به پېچه وانه شه وه برېكي كه متر له  
 پښو است ده بڼته كو سپي پښي كار كړدني ناسايي دل.

همه له كاتي كدا نهو خانانه ي هم شله يه دهرده دن ژيريان نښه  
 تا له ورده كاري به كاني ميكانيزمي كار كړدني دل تيگه ن و به گوږه ي  
 نهو كار بكن! به لام له گه ل نهو شدا نهو كار ه ي پښان پاسپيردراوه  
 زور چاك پايده په پښن.

دل له دوو به شي سهره كي پښه اتوه: به شي لاي پاست كه  
 بريتيه له هره يه كه له گوښكه له و سكو له ي پاست و، ليپر سراوه له  
 وه رگرتني خويني ناخوين (كه م ټوكسجين) له جهسته. به شي لاي  
 چه پيش به هه مان شتوه له گوښكه له و سكو له ي لاي چه پ پښه اتوه  
 و، ليپر سراوه له هه نارده كړدني خويني خاوين (تير ټوكسجين) بو  
 خانه كاني ديكه ي له ش.

خويني كه م ټوكسجين گازي (دوه م ټوكسيدي كاريون) ي تيديا به  
 و، له نه دنامه كاني جهسته وه ده گه پښته وه بو دل و، ده چي ته  
 گوښكه له ي لاي پاسته وه، هر كه گوښكه له ي پاستيش پر بو،

زمانه‌ی سیانی له نێوان گوێچکه‌ له و سکوڵه‌ دا ده‌کرێته‌وه‌، و، خوێنه‌که‌ ده‌چێته‌ سکوڵه‌ی پاسته‌وه‌، له‌وێشه‌وه‌ بۆ پالڤته‌کردن و خاویڤ کردنه‌وه‌ی په‌وانه‌ی سییه‌کان ده‌کرێت.

(زمانه‌ی سیانیی دڵ) هێنده‌ به‌وردی کار ده‌کات، که‌ مه‌حاله‌ ئا‌پاسته‌ی خوێنه‌که‌ پێچه‌وانه‌ بکاته‌وه‌ و وه‌ک ده‌رگایه‌که‌ که‌ ته‌نها له‌گه‌ڵ ها‌تته‌ ناوه‌وه‌ی خوێنه‌که‌ دا ده‌کرێته‌وه‌؛ خۆ ئه‌گه‌ر ئا‌پاسته‌ی گورژمی خوێنه‌که‌ پێچه‌وانه‌ بووه‌وه‌، ئه‌وا ئه‌م زمانه‌یه‌ به‌هۆی په‌ستانی خوێنه‌که‌وه‌ داده‌خرێت. خۆ ئه‌گه‌ر برێکی که‌می خوینیش بگه‌رێته‌وه‌، ئه‌وا کێشه‌ له‌ هه‌ناسه‌دانی که‌سه‌که‌ دا دروست ده‌کات.

ئهو خوێنه‌شی که‌ له‌ سییه‌کاندا خاویڤ ده‌کرێته‌وه‌، ده‌نێردرێته‌وه‌ (گوێچکه‌له‌) ی لای چه‌پ و له‌وێشه‌وه‌ بۆ (سکوڵه‌ی) چه‌پ. پاشان دڵ به‌هۆی کرداری گرژبونه‌وه‌ پال ده‌نێت به‌ خوێنه‌وه‌ بۆ خوینبه‌ره‌کان و، له‌ خوینبه‌ره‌کانه‌وه‌ به‌ ماوه‌یه‌کی زۆر کورت -که‌ نزیکه‌ی ۱۳ چرکه‌یه‌- ده‌گاته‌ هه‌موو خانه‌کانی له‌ش.

دڵ به‌م میکانیزمه‌ و کاتژمێر ئاسا له‌ خوله‌کێکدا نزیکه‌ی (۷۰-۸۰) جار و، له‌ کاتژمێرێکدا نزیکه‌ی (۵۰۰) جار و، له‌ پۆژیکدا نزیکه‌ی (۱۰۰) هه‌زار جار لیّ ده‌دات.

كهواته گهر تيّكړاى ته مەنى مړوځيک (٦٠ - ٧٠) سال بېت، نهوا  
له و ماوه يه دا (٢٥٠) هزار تن خوږ به د هماره خانه كانى جه ستيدا  
گوزهر دهكات.

هه روهك ئاماژه مان پيدا، دل به دريژايى ته مەنى مړوځ وهك  
كاترميړيكي كارا ماندوونه ناسانه كار دهكات.

دل نه و پارچه گوشته يه كه له ريگه ي خوږته وه مادده و خوراك و  
ئوكسجين بؤ گشت خانه كانى لهش دابن دهكات. ته نانه ت  
هه ناسه دانكي ئاساييش په يوه سته به تهن دوست بوونى  
چالاكيه كانى دل وه، به مەش (دل) ده بېته مايه ي زيندومانه وه ي  
جه سته مان.

دل، هه روهك چؤن دايه موى زيندويه تىي جه سته ي مادديه، به  
سه رچاوه ي هه سته مەعنه وييه كانيش له قه ل م ده دريت.

له م چەند ساله ي دواييدا زانا يان جهخت له سه ر بوونى سيستميك  
دهكه نه وه كه به رپر سه له په خشكردنى هه سته مەعنه وييه كانى وهك  
خوشه ويستى و، كينه و، بق و، ئارامى و، توپه بوون؛ چونكه  
ناتوانن هيجكام له پيئنج هه سته وهره كه به سه رچاوه ي نه م هه ستانه  
هه ژمار بكه ين.

ده توانن بليين هه سته وهره كان وهرگر و شايه تحالى پووداوه كانن،  
به لام دل به زمانى هه ست ليكدانه وه بؤ نه م پووداوانه دهكات و، وهك

پەرچە كىدارىك ئۇ ھەستانەنى لى بەرھەم دەھىننىت كە پۇژانە لاي مۇۋ  
گەلە دەبن، چونكە كارتىكەرە دەرەككىيەكان دەبنە مايە  
بەرھەمەتتەنى كاردانە ھەي جىاواز لە دەروونى مۇۋىدا و،  
سەرچاۋە يەكن بۇ ئازار و غەم، يان خۇشى و شادى، يان ترس و  
دلە پاوكى و ...

پەيوەندىيەكى پەي پىنە براو و سەرسوپھىتتە رىش لە نىوان دل و  
ھەستە كاندا ھەيە، چونكە خۇشە وىستى و لىبىوردەيى و باۋەپ و  
تەۋەكۈل بە چەشنى خۇراكى مەنەۋىيى دلن، بە پىچەۋانە شەۋە؛  
غەم و پەژارە و، فشارى دەروونى مايە ئازارن و پشيوى لە  
تەندروستىيدا دەننەۋە.

پزىشكى دەروونناسى بە ناۋبانگ، پروفىسۆر (مەزھەر ئوزمان)  
دەلىت:

"باۋەپ ۋەك قەلغانىكە بۇ پاراستنى دل و دەروون".

بەپاستى بى ئاگابوون لەۋ زاتەي ئەم ئەندامەي پى بەخشيويىن و،  
گوى پانە دىران بۇ پەيامەكانى و، پوانىن لەم ديارىيە پى بەھايە تەنيا  
ۋەك پارچە گۇشتىكى سادە، ھەلەيەكى زۆر مەترسىدارە!

## موعجيزه‌ی چاو

"که سانی نکولیکار له باوه‌ر و لایه‌نگرانی بیردۆزی  
(پهره‌سەندن)، له ئاست ته‌نانه‌ت ئەندامیکی به‌قه‌باره‌بچووکى  
وه‌ك (چاو) دا دۆش داماون  
چاو له‌چه‌شنی ده‌رئاسایه‌کی هینده‌ورد و ئالۆزدا به‌دییه‌تراوه،  
که شایسته‌ی هه‌لۆسته‌له‌سه‌رکردنی هه‌موو‌زیر و خاوه‌ن  
هۆشیکه.  
ده‌رك نه‌کردن به‌م ناوازه‌یه‌ی چاو و پشتگوێخستن و  
نکولیکردن له‌به‌دییه‌نه‌ره‌که‌ی، خودی نابینایی و نه‌فامیه‌".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. جیفری لارسۆن

له‌پێناو په‌یبردن به‌باهه‌خی ورده‌کاریه‌کانی چاودا، پتیویست به‌  
ئه‌جمادانی لیکۆلینه‌وه‌ی دووردریژ ناکات؛ هه‌ر ئه‌وه‌نده‌ بۆ ساتیک  
پیلۆی چاوه‌کانت لیک بنی و هه‌ر ئه‌و کاته‌ له‌ تاریکایی نابیناییدا

خۆت دەبینییه وه و، دەستبه جۆ له مه زنی و بایه خێ ئهم به خهشه  
تیده گهیت.

له قوتابخانه یه کۆک له قوتابییه کانم نابینا بوو، له ته مه نی ده  
سالانه وه توانای بینینی له ده ست دابوو، هه ر که له میانه ی وانه دا  
باس له چاو، یاخود بابه تیکی په یوه ن دیدار به بینینه وه بکرایه، هۆن  
هۆن نه سرین له چاوه کانییه وه ده بارین و، هه میشه ده یوت: "من  
ده زانم چاو چ نیعمه تیکی بێ وینه یه".

به ئی، ئه و چاوانه ی وه ک په نجه ریه کی ناخن بۆ پوانین له م  
جیهانه، له شوپۆتیکی زۆر گونجاودان و، به باشترین شیوه له  
کارتیکه ری ده ره کی پارێزران.

قه باره ی هه ر یه ک له چاوه کان به ئه ندازه ی گوێزێکه و، ده که ونه  
ناو ئیسکیکی شیوه قووپاوه وه به قوولایی (۴-۵) سم، له نیو  
چه ورییه شانیه کدا و به په رده یه ک ده وره دراون که جووله یه کی  
ئاسانیان بۆ مسۆگه ر ده کات.

پێلوه کانی ش پووی پێشه وه ی چاو ده پارێزن و، ماوه بۆ ماوه  
کرداری (تروکاندن) ئه نجام ده دن. ئه م کرداره ش بێ ئاگالیتبونی  
مروڤ و به فه رمانی می شک پوو ده دات.

شایانی باسه مروڤ له خوله کێکدا (۳۰) جار چاوه کانی  
ده تروکینیت، ئه مه ش چاو له ته نه ده ره کییه کان ده پارێزێت.

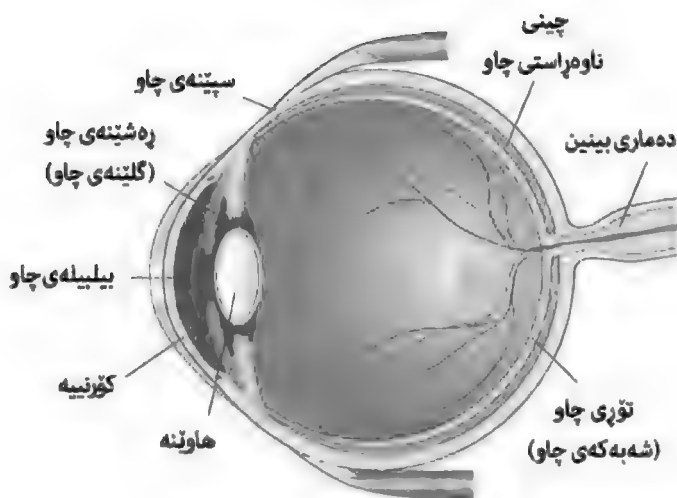


چاو له م كرده دا پټويستی به شله يه كي تاييه ته كه به (فرميسك) ناسراوه و، له فرميسكه پڙينه كانه وه دهرده دريت، تا شيداري بگات. به و پټيه ي چاو به رده وام به ركه و ته ي پاسته و خوي له گه ل ه و ا ي ژينگه ي ده و رويه ردا هه يه، بويه مادده يه كي تاييه ت به ناوي (شه نزيمي لايي سوزايم) (Lysozyme) له ناو فرميسكدا هه يه، كه نه ركي پاراستني چاوه له نه خو شيه كان.

له هه موو (۲۴) كاترميژيكتدا (۳۰) دلټوپ فرميسك دهرده دريت، پشتني زياد له و پڙه يه چاو ده خاته دوخيكي هه ميشه ته روه، چونكه فرميسكه جوگه كان تواناي كو نتر ټول كړدني نه و بره يان نامينيت. به پيچ وانه شه وه، گهر كه متر بيت، (كوپنييه ي چاو) وشك ده بيت ه وه و جو له ي پيلووي چاو سه خت ده بيت و، كرداری پاكو كړدنه وه ي چاو پوو نادات و، سه ر نه جام نه م نه دامه دوو چاري چه ندين نه خو شي ده بيت ه وه.

هه روه ها له پيناو راگرتني جو له ي پيلووي چاو و، پيگرتن له به هه لمبووني فرميسك نه م شله يه مادده يه كي سابووني تيدياه كه كوپنييه ي چاويش ده پاريزيت.

هه ر له بهر نه وه، مروځ سه ره راي نه و ناسته زانستيه پيشكه و تووه ي له م سه رده مه دا پټي گه يشتووه، له ناست دروست كړدني ته نها دلټوپيكت فرميسكدا ده سته وه ستانه.



### ویته ی توئکاری چاو

گزی چاو له سی چین بیکهاتووه، چینی به کهم له پوی دهره وه  
پیی دهوتریت سینه ی چاو و، به شی پیشه وه و ناوه راستیشی پیی  
دهوتریت کورنییه ی چاو.

کاتیك تیشکی پووناکی به سهر ته نیکدا په خش ده بیت، له  
ته نه که وه ده شکیته وه سهر نه به شی چاو و، له ویوه ده گوپزیته وه  
بۆ به شه کانی دیکه ی ناوه وه.

دوای چینی به کهم، چینی دووه م دیت که پیی دهوتریت (چینی  
ناوه راست) ی چاو و، له ده ماری خوین بیکهاتووه، که مایه ی  
دهسته به رکردنی ماده ی خوراکی چاوه و، نه به شه

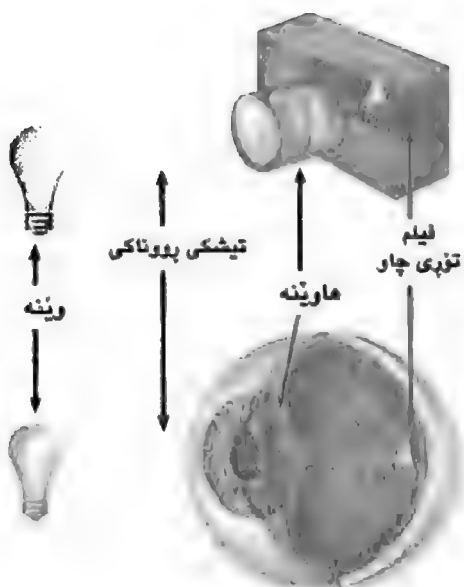
پهنگاوپهنگه‌شی که به ده‌وری بیلبله‌ی چاودایه و پپی ده‌وتریت  
(په‌نگینه‌ی چاو) له‌م چینه‌دایه. له‌ پشت په‌نگینه‌ش‌وه‌ هاوینه‌ی چاو  
هه‌یه.

چینی سییه‌میش پپی ده‌وتریت توپی چاو. ئەم به‌شه‌ له‌ دوو چین  
پیک دیت؛ چینی سه‌ره‌وه‌ی له‌و‌ خانه په‌نگینه‌ پیک دیت که ناو چاو  
ده‌که‌ن به‌ شتنگه، ئەو‌ خانانه‌ش که هه‌ستیاری به‌رانبه‌ر تیشکی  
پووناکی، ده‌که‌ونه چینی ژیره‌وه‌ی ئەم به‌شه‌وه، واته (توپی چاو).

خانه هه‌ستیاره‌کان دوو جوئن، جوړیکیان هه‌ستیاری به‌رانبه‌ر  
بینینی پووناکی له‌ پۆشنیدا و؛ جوړه‌که‌ی دیکه‌یان لیپرسراون به‌رانبه‌ر  
بینین له‌ پووناکی کزدا.

مروڤ به‌هوی ئەم خانه هه‌ستیاریانه‌وه ده‌توانیت په‌نگه جیا جیاکانی  
شه‌به‌نگی تیشکی خوڕ ببینیت و له‌ به‌کیان جیا بکاته‌وه.

به‌شی ناو چاو له‌ پشت کوپنییه‌ی چاوه‌وه شله‌یه‌کی لینجی  
تیدایه، ئەم شله‌یه هه‌میشه له‌ نوئیوونه‌وه‌دایه و سه‌رچاوه‌یه‌که‌ بۆ  
پاگرتنی شیوه‌ی گۆی چاو.



وینہی شکاندنہ وی تیشکہ کان کاتیک بہ ناو هاوینہی چاودا  
 تیدہ پرن و دہک ونہ سہر توپی چاو  
 بہراوردیک لہ نیوان کامیرا و چاوی مرقفدا! توپی چاو  
 بہرامہری فیلمی کامیرا و هاوینہی چاو بہرامہر هاوینہی  
 کامیرا (لیتر) و، پہنگینہش بہرامہر (دیا فرام) دیت

### کرداری بینین چوں پروو دمدات؟

چاو سہر حہوت پہنگہ کھی شہ بہنگی تیشکی خور بہ ہمان  
 لہر لہر و ہر دہ گریٹ و، دواتر جیا کاریبان بق دہکات و، لہر لہری  
 ہریہ کاریبان بہ جیا بق میشک دہ نیریت. ئەگەر سہر گرفتیک بیتہ پی

ئەو شەپۇللانەى پەوانەى مېشك دەكرېن، ئەوا ناتوانىن پەنگەكان جيا  
بكهينهوه و هه موو شتهكان به پەش و سېى دەبينىن.

شىۋازى كاركردى چاو به شىۋازى كاركردى كامىرايهكى وئەگرتن  
دەچوئىرئىت لە لايەن ماددەگەرەكانەوه، بۆيه پئويستە لئىرەدا به  
تئىپوانىنئىكى زانستىيانە لە كارى ئەم ئەندامە ورد ببينهوه.

بۆ ببينىنى هەر تەئىك، پئويستە تيشكى پووناكى لە تەنەكهوه  
بشكىتەوه سەر كۆرپىيەى چاو، پاشان تيشكەكان لە بىلبىلە و  
هاوئەكانەوه دەشكىتەوه و، بە ناوشلەى چاودا دريژە به پئىگەكەيان  
دەدەن، تا دەگەنە بەشى پشتهوهى چاو و ئەويش لەو خانانەى تۆپى  
چاو پئىكەاتووہ كه به رانبەر تيشكى پووناكى هەستيارن و، پئىيان  
دەوترئىت (زەردەپەلەى تۆپى چاو)، ئەمەش خالى ناوەندى چاو پئىك  
دەهئىنئىت.

گەر وئەكه پئىش ئەوهى بگاتە ئەم زەردەپەلەنە دروست بوو و  
نەكهوتە سەر تۆپى چاو، ئەوا كەسەكه ناتوانئىت تەنە دوورەكان  
ببىنئىت، بەم كەسە دەوترئىت (كورت بىن، يا نزيك بىن)، واتە مەوداى  
ببينىنى كورته.

ئەگەر وئەكه لە دواى ئەم خانانەوه دروست بوو، ئەوا كەسەكه  
تەنە دوورەكان بە باشى دەبينئىت، بەلام ناتوانئىت تەنە نزيكەكان  
ببىنئىت و بە كەسەكه دەوترئىت (دريژ بىن، دوور بىن).

له بهرته وهی تیشکی پووناکی کاتیک له تهنه که وه ده که ویتنه سهر  
کۆرینییهی چاو، ده شکیتنه وه، پاشان ده چیتنه نیو چاو، ههر بۆیه  
ویتنه یه کی پچه وانهی تهنه که له چاودا دروست ده بیئت.

ئهم ویتنه پچه وانهیه، یاخود هه لاوگێره، کاتیک به ههسته  
دهماره کاندای ده گوێزیتنه وه بۆ میشتک راست ده بیئتنه وه، سهره نجام  
ویتنه یه کی دروست له میشتکماندا دهنه خشیئت.

ده زانیت که تیشکی پووناکی ههوت پهنگی ههیه، ههر ههوت  
پهنگه که که ده که ونه سهر توپی چاو هاوتای یه که له پێگهی ههسته  
دهماره کانه وه په وانهی میشتک ده کرێن.

بۆ نمونه له کاتی گواستنه وهی ویتنه ی تهنیک له دورویی یه که  
مه تره وه بۆ توپی چاو، تیشک و پهنگی ئه و تهنه به پێژه یه کی  
دیاریکراو ده که ونه سهر ههر خانه یه کی توپه که.

جا پێویسته که خانه کان وه که یه که و به ته بایی و هه ماههنگی کار  
بکه ن بۆ دروستکردنی ویتنه یه کی دروست.

پێویسته هه موو خانه کان له کرده فیزیاییه کانی گواستنه وهی ئه و  
ویتنه یه دا به شدار بن، چونکه چاو وه که کامیرایه که نییه که تهنه یه که  
فیلمی تیدا بیئت، به لکو هه زاران خانه ی تیدایه و پێویسته سیستمیکی  
کۆمپیوته رناسا هه بیئت بۆ پێکخستنی خانه کان وه که یه که، تا  
ته و اوکاری کاری یه کدی بن.

له میانه‌ی ئەم کردارانەدا که ئێمه به شیۆه‌یه‌کی ساده و ساکار  
ئاماژەمان پێدا، یاسای زۆر ورد و ناوازه په‌یره‌و ده‌کری‌ن.

له‌پاستیدا شیۆازی گه‌یشتنی وێنه‌ی ته‌نه‌کان به‌ چاو خۆی له‌خۆیدا  
مایه‌ی سه‌رسوڕمانه‌.

ئهو چینه‌یه‌ی چاو که تیشکیان پێدا تیپه‌ر ده‌بێت و، پاشان ده‌بنه  
هو‌ی دروستکردنی وێنای شته‌کانی ده‌ورووبه‌ر له‌ می‌شکدا و، هه‌موو  
پێکهاته‌کانی چاو، جیگه‌ی سه‌رنج و تی‌رامان.

چۆن و بۆچی خانه‌کانی چاو توانای بینینیان پێبه‌خسراوه‌؟  
له‌ کاتی‌کدا هه‌موو خانه‌کانی جه‌سته له‌ ئه‌نجامی دابه‌ش بوون و  
زیاد بوونی ته‌نها یه‌ک خانه‌وه سه‌رچاوه‌یان گرتوه‌، به‌لام خانه‌ی هه‌ر  
ئه‌ندامێک به‌گوێره‌ی ئه‌رکی ئه‌ندامه‌که پۆل ده‌بینیت.

کێ وایکرد خانه‌کانی چاو ئه‌رکیان بینین و، خانه‌کانی گویش  
ئه‌رکیان بیستن بێت؟

له‌ کاتی‌کدا هه‌موویان ته‌نها یه‌ک سه‌رچاوه‌یان هه‌یه‌، چۆن به‌م  
شیۆه به‌پێسه‌یه ئه‌رکی جیاواز له‌ یه‌کتر پاده‌په‌پێن؟

بۆچی خانه‌کانی دیکه‌ی جه‌سته تایبه‌تمه‌ندی بینینیان پێ  
نه‌به‌خسراوه‌ و، ته‌نها خانه‌کانی چاو به‌م خاسیه‌یه‌ ته‌ تایبه‌تمه‌ند  
کراون؟!

ئایا دەگونجیت ئەم ھەموو کارە پێپرسیانیە پێکەوت بن، لە  
کاتیکی پێکەوت خۆی بێ یاسا و پرسیایە؟!

کەواتە ئەندامێکی بە بایەخ و ناوازی وەک چاو، ھەرگیز بێ ئامانج  
و بێھودە بە دینە ھێنراوە.

چاو وەک پەنجەرە یەک بۆ پوانین لە قەشەنگی و جوانییە  
لە ژمارەنە ھاتووەکانی گەردوون، بۆ ناخی مڕۆڤ ھەراھەم ھێنراوە.

لە پاستیدا دلی مڕۆڤ ھەز بە سوپاسگوزاری دەکات کاتیکی  
ئاسەواری نایاب و ناوازی کردگاری مەزن بە دیدەکات.

لە بەرگرنگی و پێگەی ئەرکی چاو، ھاوکات لە گەڵ پێکھاتە  
ھەستیارەکی ئەم ئەندامە، سیستمیکی توندوتۆڵ بۆ پارێزگاری  
کردنی پەخسێنراوە.

پێکھێنەرەکانی ئەم سیستمە پارێزەرەش بریتیین لە:

- (برۆکان)، کە دەکەوێت سەرۆکی چاو، ئەرکیان پاراستنی  
چاو لە ئارەقی ئێو چاوان، ھەروەھا پێگرن لەوێ تیشکی  
زیانبەخش ئازاری چاو بدات.

- (پێلۆوەکانی چاو)، کە بە سەر بە خۆیی و بە دەر لە ویستی مڕۆڤ  
کار دەکەن، لە گەڵ برژانگەکاندا چاو لە تۆز و گەردە زیانبەخشەکانی  
ناو ھەوا دەپارێزن.



چاودەتوانىت بە ئاراستەى راست و چەپ و سەر و خواردا جوولە  
 بکات، چونکە لە ناوچەيەکی چال يا قوپاودايە و، شەش جووت  
 ماسوولکەشی پێوە لکاوه بق بەجیھێنانی ئەم ئەرکە .  
 ناپۆکوپێکی لە جوولەى ئەم ماسوولکەنەدا دەبێتە ھۆی (خێلى) و  
 چەندین ناتەواویی تر لە چاودا.

چەوریە پزێنەکانی دیوی ناوہوہی پیلووی چاویش ئەرکیان زیاتر  
 ئاسانکردنی جوولەى چاو و بە شێداری پاراستنیەتى. فرمیسکە  
 پزێنەکانیش بە دەردانی فرمیسک بە بەردەوامی چاو خاوین  
 دەکەنەوہ .

گزی چاویش بە پەردەيەك داپۆشراوہ کە لە زەبری کارتیکەرہ  
 دەرەکییەکان دەپارێزێت.

★ بۆچی پێویستە دوو چاو ھەبن بۆ ڕوودانی کرداری  
 بینین؟

مروؤ بۆئەوہى تەنەکان بە سێ ڕەھەندی بینیت و ھەست بە دوور  
 و نزیکیان بکات، پێویستی بە بوونی دوو چاو ھەيە .  
 بەو پێیەى بۆ پێوانەکردنی ئەندازەى دووری تەئیک لێمانەوہ  
 پێویستمان بە دوو چاوہ، کەواتە بۆ پێوانەکردنی ئەندازەى دووری  
 تەنەکان و بینینیان بە (سێ ڕەھەندی)، پێویستە ھەردوو چاو  
 بەیەکەوہ لە ھەمان کاتدا کار بکەن.

ئەندامىكى بچووكى ۋەك چاۋ بە سىستىمىكى ھىندە ئالۋز ۋە مەزنى  
لەم شىۋە يە كار دەكات، كە تەۋاۋى ئامىرە دەستكردەكانى مرقۇف بە  
بەراۋردكردن پىي، زۆر سادە ۋ ساكار دىنە پىشچاۋ.

چاۋ ئەۋ ئەندامە ھىندە ناۋازە يە يە كە تا ئەم پۆزگارەش چەندان  
نەيىنى پەي پى ئەبراۋ لە خۇ دەگرىت .

ھەموو ئەندامەكانى دىكەي جەستە -لە پىكھاتەكانى خانە يە كە ۋە  
تا گەۋرە ترين ئەندام - بى جياۋانى جىھانىكى قوۋلى پىر لە پاستىي  
گرنگ ۋ سەرسوپ ھىنەرن.

جگە لە ۋەي ھەموو شتىك لە گەردووندا پەنگدانە ۋەي كردگارىەتى،  
ھەر دانە يە كىشيان پۆلى گرنگى بۆ بە پىۋە بردنى ژيان ھە يە .

ھەر ۋەك ئاماژە شمان پىدا، چاۋ ۋەك پەنجەرە يە كى پۆخ ۋ ناخى  
مرۇفە كە لىۋەي دەپوانىتە شاكارى پازاۋە ۋ بىۋىنەي گەردوون،  
بىگومان بە ھەماھەنگى لە گەل ھەستە ۋەرەكانى دىكەدا.

گشت ھەستە ۋەرەكان بۆ ۋەرگرتنى زانست ۋ ئاشناپوون بە دونيا  
ۋ بە دىھىنەرى دونيا، پۆلى بەرچاۋ ۋ گرنگيان ھە يە .

ھەر كات مرقۇف ھەستە ۋەرەكانى لە شوۋىنى خۇياندا بە كارھىنا ۋ،  
سوۋدى لى ۋەرگرتن ۋ، كارى چاكەي بە ھۇيانە ۋە ئەنجامدا، ئەۋ كات  
لەپاي ئەۋ نىعمەتەدا سوپاسگوزار بوۋە .

لەپاستىدا ناگونجىت مرقۇف لە ئاست بە دىھىنەردا سوپاسگوزارى  
لە ياد بكات ۋ دەرەك بە نىعمەتە گرنگەكانى نەكات .

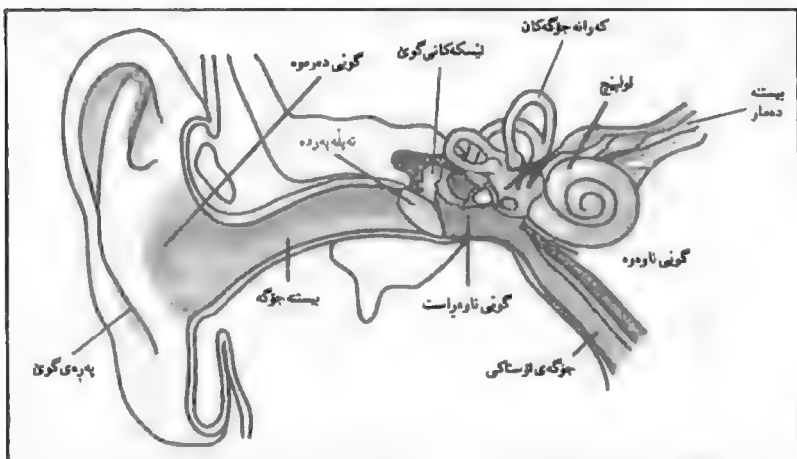
## موعجيزه‌ی گوی

"گویی، ئەندامێکی ناوازی تایبەت بە بیستە و بە شێوەیەکی  
هێندە گونجاو لە گەڵ سروشتی جەستە‌ی مرۆڤدا بە دیھێنراوە،  
کە ناتوانین بیر لە شێوەیەکی لەمە باشتر بکەینە و  
تێرمان لەم ئەندامە، دووبارە وەک هەموو ئەندامەکانی دیکە  
مرۆڤ تووشی سەر سوڤمان دەکات، چونکە بەراستی  
دەزگایەکی ئالۆز و سەر سوڤهێنەری بیستە!"

پروڤیسۆر. هیلین فیشر

کاتیکی خۆیندکار بووم، هاوڕێیەکم پرسیاریکی لە مامۆستای  
زیندە وەرزانییە کەمان کرد و وتی: "مامۆستا، لە کاتیکیدا خۆدا هەموو  
ئەندامەکانی جەستەمانی بە شێوەیەکی جوان بە دیھێنراوە، کەواتە  
بۆچی گۆییە کانمانی بە شێوەیەکی ناشیرین دروست کردووە؟".  
مامۆستا لە وەلامدا وتی: "گەر بە چاکی سەرنج لە گۆی و شێوازی  
کارکردنی بدەیت، ئەوا خۆت وەلامی پرسیارە کەت دەست  
دەکەویت".

که واته با ئیستا سهرنج له گوئی بدهین، تا وه لامی پرسیاره که  
بزاین و، له بایه خی نه م نه دنامه تیگهین.



بیستی دهنگه کان و نه بیستی په یامه کانی خودا، گه وره ترین که پیه

گوئی نه و نه دنامه یه که ئیمه ی به جیهانی دهنگ ناشنا کردوه و  
هۆکاریکی بیستن و په یوه ندی کردنه به جیهانی دهره کییه وه.  
به پاستی سنگ و به های پاسته قینه ی نه م نه دنامه ش لای نابیستانه.  
نه بوونی گوئی، واته نه بوونی له یه ککه یشتن و توانای  
په یوه ندی کردنیکی ته واو و دروست.

گوئی کان به گوئی پژی و سیستمیکی ئالوز و ههستیار  
به دیه پتراون.

گومان له وه دا نيبه كه هونه رى وه ستايه كى كامل و بى  
كه موكورتيه .

به گشتى گوئى له سى به ش پيكهاتوه : (گوئى دهره وه ،  
ناوه پاست ، ناهه وه).

(په پهى گوئى) شه پوله كانى دهنگ كۆده كاته وه و په وانى جۆگه  
بيستنيان دهكات ، كه پيكه وه له گه له په ردهى گويدا گوئى دهره وه  
پيكد هين .

(ئيسكۆله كانى گوئى) ش (گوئى ناهه پاست) پيكد هين .  
(لوولپچى گوئى) و (كه وانى جۆگه كان) يش گوئى ناهه وه  
پيكد هين .

شيوهى په پهى گوئى ياريد دهره بۆ كۆكر ديه وهى شه پوله كانى  
دهنگ و ، په وانى كردنيان به ره و (جۆگه ي بيستن).

كاتيك شه پوله دهنگيه كان بهر په ردهى گوئى دهكه ون ، دهبنه  
هوى له رينه وهى په رده كه .

له پيتاو پاراستنى ئه م په رده يه له زيانى چاوه پوانه كراوى شه پوله  
دهنگيه كان ، (جۆگه ي ئوستاكى) گوئى ناهه پاست به گه رووه وه  
ده به ستيتته وه .

ئه م جۆگه يه هاوسهنگى په ستان له هه ردوو لاي په رده كه دا  
پاده گرئت .

له گوځي ناوه پاستدا سئ ئيسكوله هـن كه جومگه له ننيوانياندا هـيه . ناوي نهـم ئيسكانه له شيوهـ كانيانهـوه سهـرچاوهـي گرتوهـه :  
(ئيسكه چهـكوش، ئيسكه دهـزگاي گوي، ئيسكه ناوزهـنگي گوي).  
ئيسكه چهـكوش لهـگهـل پهـپهـي گويدا بهـركهـوتهـي هـيه و، كاتيـك  
شهـپولهـكاني دهـنگ كار لهـم ئيسكه دهـكـن، لهـرهـلهـري دهـنگهـكه  
دهـگويزيـتهـوه بـو ئيسكه دهـزگاي گوي و، لهـويـشهـوه بـو ئيسكه  
ناوزهـنگي گوي.

له گوځي ناوهـوهـدا لولپيچي گوي هـيه كه شيوهـي لولپيچيـه و،  
شله ماددهـيهـكي تيـدايه و دهـمارهـكاني بيستني پتوه لكاوه .  
نهـم دهـمارانه نهـو لهـرهـلهـري له ئيسكه ناوزهـنگي گويوه ديـت بو  
لولپيچي گوي دهـگويزنهـوه، لهـويـشهـوه له لايـن دهـماره خانـهـي  
هـهـستيارهـوه پهـوانهـي ميـشك دهـكريـت، بهـمهـش كرداري بيستـن پـوو  
دهـدات.

گوځي مروفـه دهـتوانيـت دهـنگ بهـ لهـري (۲۰ - ۲۰،۰۰۰) هـيرتز  
بيستيت. واته هـر دهـنگيـك لهـرهـكهـي له (۲۰) هـيرتز كهـمتر بوو ياخوـد  
له (۲۰،۰۰۰) هـيرتز زياتر بوو، نهـوا گوي تواناي بيستني نايـت.  
لهـپاستيدا، حيكـمهـت و دانايـيهـكي بيـ پايان لهـم سـروشته ناـلوز و  
وردهـكارهـي پيـكهـاتهـي مروفـدا هـيه .. بو نمـونه گـهـر گوځـمان  
هـهـستيارتر بووايه، نهـوا جبهـاني پـر له زاوهـزاو مانـدووي دهـكـردين و،

لەوانە بوو تەنانت گۆيمان لە چالاکییە بەردەوامەکانی نێو خانەکانی  
جەستەمان و هاتووچۆی هەموو زیندەوەرەکانی تریش بێت.

ئەرکیکی دیکە ی گۆی؛ پاگرتنی هاوسەنگیی لەشە.

پاراستنی هاوسەنگی لە کردارەکانی (پێک پاگرتنی سەر) و لەسەر  
پێ وەستان و، دانیشتن و بەپێدا پۆیشتن پەيوەستە بە شێوازی  
کارکردنی دروستی گۆیی ناووە.

لە گۆیی ناووەدا سێ ئەندامی شیوە کەوانەیی هەن، کە شلە ی  
گۆییان تێدا یە، لە نێوانیاندا پەردە بۆشایی هە یە کە دەکرێنەو بۆ  
سەر بۆشایی گۆیی ناووە.

ئەو خانانە ی بەرپرسن لە پاگرتنی هاوسەنگیی لەش، دەکەونە ئەو  
پەردە بۆشایییەو و، لە کاتی جولانیاندا هەستە دەمارەکان ئاگادار  
دەکەنەو.

هەستە دەمارەکان ئیعاز (دەمارە پاگەیانندن) دەنێرن بۆ مێشک و،  
لە بارودۆخی هاوسەنگیی لەش ئاگاداری دەکەنەو و، لە بەرانبەرەدا  
مێشکی لەش ئاراستە دەکات بۆ دۆخێک کە هاوسەنگییەکی  
بپاریزێت.

هاوسەنگی پاگرتن یاسا و هاوکیشە یە کە کە لە سەرپای گەردووندا  
پەچاو دەکرێت.

هه ساره كان و، كه له نه سيړه كان، هه موويان له راگرتنی  
هاوسه نگیي گه ردووندا گرنگن.

مروځیش به هه مان شیوه، هه موو نه ندام و شانه و خانه کانی بۆ  
راگیر کړدنی دۆخی هاوسه نگیي جهسته ی کار ده کهن. ئه م  
هاوسه نگیي به پڼگه ی په رچه کرداره وه راگیر ده کړیت<sup>۱</sup>.

که واته هه موو خانه کانی جهسته له کاردان بۆ بنیاتنانی  
جهسته ی کی ته ندروست و سه لامه ت.

جا گوئی ناوه کیش به شیک له راگرتنی هاوسه نگیي پی سیږدراوه.  
بۆیه ده بینن ئه و که سانه ی هه وکړدنی گوئیان هه یه هه ست به  
گیژبوون و نارپکی ده کهن.

ده بینن ئه و کارانه ی پوژانه له جهسته و سه ر زهوی و گه ردووندا  
به پڼوه ده برین، یاسا و پڼسایه کی دیاریکراو په پڼه و ده کهن و  
هه پڼه مکی پووناده ن.

کاتیک له هاوته بایی یاسا کانی گه ردوون را ده مینن، راسته وخو له  
پڼی ژیرییه وه په ی به یه کتایی به دیه پڼه ره که یان ده به ی ن.

---

۱- بۆ نمونه کاتیک ناو له جهسته دا که م ده بیته وه، گورچله کان کرداری دهر دانی میز  
که م ده که نه وه تا ئه و ناوه بگه پڼته وه بۆ ناو جهسته و به کار به پڼتر پڼته وه. کاتیک پڼمان  
به ر پارچه شوشه یه که بکه ویت، خیرا له ش په رچه کرداریکی باز ه لدان ده کات بۆ  
خو پاراستن له و مه ترسییه. (وه رگتپ)



ناسىنى ئەو بەدىيەنەرە و سوپاسگوزارىيىنى، ئەركىكى زۆر مەزن  
و پىرۆزى بەندەيە .

بە و پىيەى مرقۇ ھەمىشە تاسەمەندى بىستى دەنگ و ئاوازە  
دلپىنەكانە، ھەرواش دەبىت تاسەمەندى بىت بۆگۈى پادىران لە  
پەيامى بەدىيەنەرى ھەموو ئەو دەنگانە .

پەيامى بەدىيەنەرىش لەناو خودى خۇمان و ھەموو گەردووندا  
پەنگى داوۋەتەو .

## موعجيزه‌ی زمان

"(زمان) موعجيزه‌ی به‌دیه‌نهره بۆ تیگه‌یشتنیش له‌م  
نیعمه‌ته‌وه‌رن با‌هه‌لوێسته‌یه‌ك بكه‌ین له‌ ئاست پۆلی زمان له‌ ژيانی  
هه‌ریه‌كه‌ماندا. ئایا به‌ نه‌بوونی زمان، چی له‌ ژياندا كه‌م ده‌بوو؟  
كه‌واته‌ نیعمه‌تیكه‌ كه‌ پێویست ده‌كات سوپاسگوزاری  
به‌دیه‌نهره‌كه‌ی بین."

### پروفسۆر زه‌كه‌ریا ئالنوێر

له‌ گه‌ڕه‌كه‌كه‌ماندا مامه‌ پیره‌یه‌ك هه‌بوو، كه‌ به‌ هۆی نه‌خۆشییه‌وه  
هه‌ستی تا‌مكردنی له‌ده‌ست دا‌بوو و، تامی هه‌یج خواردن و  
خواردنه‌وه‌یه‌کی نه‌ده‌کرد. زۆر جار پێی ده‌وتم: "ئای كۆپی خۆم!  
گه‌ر مرقۆ به‌دریژی ته‌مه‌نی له‌ كپنووشا بێت و، سه‌ری پێز و شوكر و

به‌ندایه‌تی بۆ په‌روه‌ردگاری نه‌وی بکات، هیشتا له‌ ئاست تام و چێژی پاروویه‌ک نائدا سوپاسگوزارییه‌کی شایسته‌ی پیشکesh نه‌کردوه‌."

با ئهم جاره له‌ گۆشه‌نیگایه‌کی دیکه‌وه سه‌رنج له‌ به‌های ئهم نیعمه‌ته‌ بده‌ین، تا بزاین مامه‌ پیره‌ راست ده‌فه‌رموویت یان نا.

ئهو زمانه‌ی که به‌ هۆیه‌وه‌ گوزارشت له‌ هه‌ستی نا‌په‌زایی و، ئاسووده‌یی و، خۆشه‌ویستی و، سه‌رسو‌پمان و بیروبۆ‌چوونه‌ تاییه‌ته‌کانمان ده‌که‌ین و، له‌ پێیه‌وه‌ بیر و هه‌سته‌کانمان به‌ وشه‌ ده‌رده‌برین و، به‌ جیهانی تاموچێژکردنی ئاشنا کردوین، به‌ره‌می قودرته‌ و شاکاری ده‌سته‌لاتی په‌روه‌ردگاره‌.

پێویسته‌ گه‌ر بۆ چه‌ند ساتیکیش بووه‌ سه‌رنج له‌ پۆلی زمان بده‌ین، له‌ کرداری جوین و تامکردنی خۆراک و، کرداری ئاخوتن و قسه‌کردن و، گونجاویی پێکهاته‌ و شوێنگه‌ی زمان به‌‌گۆیره‌ی ئه‌رکه‌کانی..

له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا، له‌بیرمان نه‌چیت: حاڵی که‌سیکی بێ زمان (لال) به‌ئینینه‌ پیش چاومان.

به‌و پێیه‌ی (زمان) یه‌کێکه‌ له‌ ئه‌ندامه‌ هه‌ره‌ گه‌رگ و ناوازه‌کانی له‌شی مرو‌ف، که‌واته‌ با بۆ چه‌ند ساتیک له‌ به‌رانبه‌ریدا هه‌لۆسته‌یه‌ک بکه‌ین و له‌ میکانیزمی کار و پێکهاته‌ زانستیه‌که‌ی پابمێین.

(زمان) به هۆی پێکها ته ماسوولکه یه که یه وه ئه ندامیکى نهرمه و،  
به ئاسانى ده بزویت.

له ناو (گۆپکه کانی) سه ر پوه که یدا (چه ژه گۆپکه کان) هه ن، که  
کۆتایی ده ماره چۆوه رگره کانیان تێدایه .

بۆ ئه وه ی مڕۆف بتوانیت تاموچێژی جیاوازی خۆراکه هه مه  
چه شنه کان بکات پتویسته لیکه ماده له ده مدا بپژینریت به سه ر  
خۆراکه کاند، که ئه مه ش ئه رکی (لیکه پژینه کان) ه .

شایانی باسه گه ر ماده ده یه ک له لایه ن لیکه وه نه توینریته وه مڕۆف  
ناتوانیت تامی بکات.

ئیمه له پێگه ی (چه ژه گۆپکه کان) ی زمانه وه تامی ئه و خۆراکه  
ده که یه ن که له لایه ن (لیکه پژینه کان) وه نه رم و شیدار ده کریته وه .

پاشان زمان ده بزویت و، یاریده ی ددانه کان ده کات له کرداری  
جویندا، که کرداری جوین ته واو بوو زمان پال به خۆراکه که وه ده نیت  
به ره و گه روو و له وێشه وه به ره و گه ده .

ماده خۆراکیه کان به گوێره ی تامه کانیان دابه ش ده کرین بۆ چوار  
پۆله وه: (تال، شیرین، سویر، ترش).

له راستیدا توانای جیاکردنه وه ی تاموچێژی هه زاران جور خۆراک و  
ناسینه وه ی هه ر یه کێکیان له لایه ن زمانه وه، ئه نجامی پلان و  
پڕۆگرامیکى وردی به دیهینره که یه تی.

هەستی (بینین) و (بۆنکردن) یش بەشیوەیەکی سەرئەجراکێش  
 هەستیاریی زمان بۆ تامکردن و، ئارەزووی خواردن زیاتر دەکەن.  
 هەر ئەم ئارەزووەش کرداری خواردنی خۆراکی کردووەتە  
 پرۆسەیەکی خۆش و چێژێخەش.



چی بەکەسێک دەوترێت کە پێکھاتە و پێکۆپێکی و دەم و ددان و  
 لێو و چەناگە بێنییت و لە گونجان و ناوازیان تێ ئەگات

ئێمە لە پێگەی زمانەوێ ئاشنا دەبین بەو خۆراک و بەخششانی  
 لەم دنیایەدا بۆمان پازێندراونەتەو. کەواتە ئەم زمانە وەک هۆ و

پېناوېكه له پټپوه پەي به دهسته لاتى بى سنوور و پۆزى بېشومارى  
په روه ردگار ده به ين.

له م باره دا پټويسته بلټين: "خودايه! سوپاس و ستايش هر  
شايه نى توپه، به پاستى په روه ردگار ټكى بېهاوتا و مه زنىت".  
هر له پټگى زمانه وپه كه د روزهى نزا و پارانه و به رده وام  
به پووماندا والايه.

(زمانى سوپاسگوزان) خاوه نه كهى به ره و پايه به رزه كانى گه نجينهى  
په حمهت به رزه كاته وه، به لام (زمانى ناسوپاسگوزان) ته نها وه  
د هرگاوانى كارگى كه ده پؤل ده بينټ.

ناسينى به دپه ټنر گرنگترين پټپه بؤ خوشويستنى، خوشويستنېش  
گرنگترين هوكارى سوپاسكردنى خاوه ن به خشش و په حمهت و پۆزى  
نه بپاوه يه، مړؤ به مه هردو جيهانى مسؤگه ر ده كات، چونكه نه ركى  
نيمهى مړؤ له به رامبه ر به دپه ټنرماندا خوشويستن و ناسينيه تى،  
پاشان ناساندنييه تى به كه سانى تر، تا نه وانېش خوشيان بوټ.

نه وه شى له مه بى ټاگايه، هردو جيهانى گرفتارى دهر د  
چهرمه سهرى ده كات.

## موعجىزەى لووت

"با بۇ ساتىك بىر بىكەينەوم.

ويناى جيهاننىك بىكەكە تىيدا بۇنى خۇش بوونى  
نەبوايە ئەوكات ژيان دۇخىكى دىكەى دەبوو،

ئەم چىزەى ئىستاي نەدەبوو.

خوداى ئافەرىنەرى ئەم بوونەوەرە، گشت شتىكى  
بە پىوانەيەكى ورد و درشت دارشتووم."

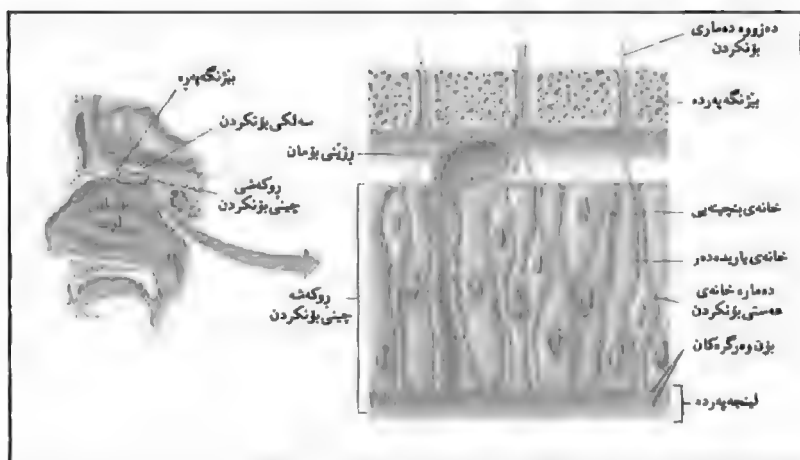
پروڧيسور. مايكل ليون

مروڧ نرخی شتەکانى لە کاتى لە دەستدانىاندا لا ئاشکرا دەبیّت و،  
دەشیّت بەر لە لە دەستدانىان دەرك بە گرنگىيەكەيان نەکات و  
سەرنجیان نەدات.

بەها و گرنگىی ئەرکی (لووت)مان وەك هەستەوەرێك، لە کاتى  
ناساغى و هەلامەتدا بۆ ئاشکرا دەبیّت.

بوونی ئەم ئەندامە مەرجە بۆ زیندوومانەوێ جەستە و، تەنها هەستەوەرێک نییە بۆ بۆنکردن.

لووت لە شوێنێکی جەستەدا بەدیھێنراوە کە گونجاو بێت بۆ راپەراندنی ئەرکەکانی و لە ھەر مۆفیکدا شیوەیەکی تایبەتی ھەیە؛ وەك ئەوێ پەرەردگار بێوەیت سەرنجی مۆفیکەکان بۆلای پابکێشیت تا لە وردەکارییەکانی رابمێنن.



پێکھاتەئێ ئەم ئەندامە ئێسک و کێکراگەییە و، کونە لووتەکانیش وەك دەرگایەکن بۆ چوونە ژوورەووە و ھاتنە دەرەوێ ھەوا. پووی ناوہوێ بە لێنچە پەردەیک ناویقشکراوە. کە پێژەئێ شێداریی ھەوا لە بۆشاییەکانی لووتدا راکێر دەکات، ھەرەھا وردە مووی تێداپە بۆ خاوینکردنەوێ ھەوا ئێ ھەلژاوە کەردە زیان بەخش و پیسەکان.



موولولو خوينه كان و ههسته دهماره كانى بۆن كردن دهكه ونه ژيړ  
ئه و لينجه پەردەيه وه و، به زۆرى له بهشى سەر وهى لوتدا چپ  
دهبنه وه.

كاتيک ته نۆچکه بۆنداره كانى ناو ههوا بهر پووى ناوه وهى لووت  
دهكه ون، ههسته دهماره كان دهوژيڻ و ئه و (ئيعازه) دهگويزنه وه بۆ  
ميشك و، ميشكيش شيته لى دهكات و كردارى (بۆنکردن) دهسازيڻيت.  
ناوپۆشى لووت به لينجه پەردەيه ك داپۆشراوه و، ئه م پەردەيه ش  
كوک له خۆ دهگریت، ئه م كوكانه ش له چركه يه كدا (٢٥٠) جار  
دهجوڵينه وه.

ئه م جوڵيه هاريكاره له پالنان به پزێنراوه كانى لوته وه بۆ  
ناوه وه.

ههواى ههلمژراو دهچيته بۆشايى لووت و، به سه ر ئه م كوكانه دا  
گوزه ر دهكات. مووه كانى بهشى پيشه وه دهبنه ئاستهنگ به رانبه ر  
دزه كردنى ته نۆچکه زيانبه خشه كانى نيو ههوا.

ههروهك باسما ن كرد، لينجه پەردەش پزێه ش شيداريى ههواى  
ههلمژراو هاوسهنگ دهكات. له پاشان كاتيک ههواكه به ناو بۆشاييه  
به دهمارته نراوه كاندا دهپوات گه رم دهبييت، تا زيان به سيبه كان  
نه گه يه نييت.

ماددهیه کی دژه میکروپ به ناوی (لایسوزایم-lysozyme) هوه  
له لایه ن پژینه کانی لووته وه ده پژیژین و به شدارن له خاوی نکردنه وه ی  
هه وای هه لمرزاو.

قوناغی سه ره تایی پاکژکردنه وه ی هه و له بۆشایی لووتدا نه نجام  
ده دریت، پاشان نه و گهرد و ته تچکانه ی له نیو پژیژراوه کانددا  
ده میننه وه، ده چنه ناو گه ده وه و له لایه ن ترشه لۆکی گه ده وه  
ده توینرینه وه.

### کرداری (بۆنکردن):

له به شی ناوه وه ی لووتدا ده ماره وه رگره کانی بۆن هه ن، که به  
ورده موو داپۆشراون، خانه کانی بۆنکردنیش له م چینه دان، لووتی  
ناژهل و به تایبته سه گ به م خانانه پوو پۆش کراوه، هه ر بۆیه هه سته  
بۆنکردنی له مروف زور به هیزتره.

کاتیك ته نی بۆندار به ر نه م چینه ده که ویت، ده ماره خانه کان  
ده بنوین و، (کرداری بۆنکردن) پوو ده دات.

دوایین لیکۆلینه وه کان نه وه ده خه نه پوو کاتیك ته نه بۆنداره  
هه مه چه شنه کان ده چنه نیو بۆشایی لووته وه و به نیو ورده مووه کانددا  
بلاو ده بنه وه، له سه ر خانه ی وه رگری تایبته ده گیرسیته وه، واته هه ر  
وه رگره و وه ک (کلیل و قفل) ی تایبته به یه ک کار ده که ن.

هه ر ته نیکی بۆندار ئاراسته ی ده ماره خانه یه کی تایبته ده کړیت.

ئەركى لووت تەنھا لە چوارچىۋەى بۆنكرىندا سنووردار نەكراۋە،  
 بەلگۈ لە ھەمان كاتدا ۋەك ئاگادار كەرەۋەيەكىش كار دەكات.  
 كەمەندىكىشمان دەكات بەرەو بۆنى خۆش، ھەرۋەھا بەھۆيەۋە  
 دەتۈانېن خۆمان لە خۆراك و ماددە خراپىۋەكان بپارىزىن. ئەم  
 ھەستىارىيەى لووت بايەخىكى بەرچاۋى لە ژيانماندا ھەيە، كاتىك بە  
 ھۆى ھەلامەت و ھەندى نەخۆشىي دىكەۋە بۆ ماۋەيەك ئەم  
 ھەستەمان سست دەبىت، بەتەۋاۋى ھەست بە بايەخ و پىۋىستىۋونى  
 دەكەين.

لەراستىدا گونجاوترىن و بىھاۋاتارىن ئەندام بە مۇۋ بەخىراۋە، تا  
 بتۈانىت بەھۆيانەۋە بەچاكتىن شىۋە لە نىۋ بوۋنەۋەراندا بگۈزەرىت،  
 لەۋ نابىنایانە بېۋانە كە زىاتىر پىشتىان بە ھەستى بۆنكرىنيان  
 بەستۋە و، تۈانىۋيانە جىي چاۋەكانىيانى پى بگرنەۋە.. ئەۋكات بى  
 ھاۋتايى ئەم ئەندامەت لا پۈۋن دەبىتەۋە.

خۋاى ئافەرىتەر، گەردۈۋونى ۋەك سفرە و خوانىكى پى لە نىعمەت  
 بە پۈۋى مۇۋدا پاخستۋە.

ھەر ئەۋزاتەش بەدىھىنەرى موعجىزەى ھەستەۋەرەكانى بۆن  
 كردن و، تام كردن و، بىنىن و ھەموۋ نىعمەتەكانى دىكەى ژيانە، تا بە  
 باشترىن شىۋە سوۋد لەم گەردۈۋنە ۋەرىگرىن.

ئايا بەندەيەك بە زاتى بەدبەينەر و ئافەرىنەرى ئەم دەراسايانە  
ئاشنا نەبىت، لەناو دەريايەكى بى ئاگايدا نوقم نايىت؟  
ئاي! بى ئاگايى چەندە ستمىكى گەورەيە كە مرۇف لە خودى  
خۆى دەكات.

### چۆن بۆن دەكەين؟

خانەكانى بۆنكردن لە شيۆەى تويزالتيكدا ناوپۆشى لووتيان  
تەنيو، ئەم تويزالەش پيى دەوترىت (پەردەى بۆنكردن) ھەروەك لە  
پيشتريشدا ئاماژەمان پيدا ئەم پەردەيە بە كۆمەلتيكى زۆر كۆلك  
داپۆشراو. لە ئاژەلاندا و بەتاييەتيش لە سەگدا ئەم خانانە تەواوى  
بۆشايى لووت دادەپۆشن، ھەر بۆيە تواناي بۆنكرديان بە بەراورد بە  
مرۇف زۆر بەھيژترە.

لە لووتى مرۇفدا (۵.۰۰۰.۰۰۰) پيىنج مليۆن خانەى بۆنكردن ھەيە،  
كە لە تواناياندا ھەيە (۱۰.۰۰۰) دە ھەزار بۆن لەيەكتر جيا بکەنەو.  
بىر بکەنەو، بەخششەكانى ئەم دونيايەمان زۆر سادە و ساكارن  
لەچاو بەخشش و پاداخشەكانى دواپۆژدا، ھەر لە پامان لەم ئەندامەو  
دەتوانين بزائين كە لە جيهانى نەبراویدا چ شتانيكمان بۆ  
ئامادەكراو.

لە خۆتان نەپرسیو: ئەم ھەموو خانەيەى كە ھاوشيوەى  
يەكديشن، چۆن دەتوانن ئەم ھەموو بۆنە لە يەكتر جيا بکەنەو؟!

## موعجيزه‌ی جگەر

"(جگەر) له له‌شی مرۆفدا هه‌زاران جوړ ئه‌رك پاده‌په‌پێت.  
گەر جگەر دابه‌ش بکړیت بۆ (٦٤) پارچه‌و، ته‌نیا يه‌ك پارچه‌ی  
کارای به‌یښتووه. ئه‌وا خانه‌کانی نیو ئه‌و ته‌نهما پارچه‌یه‌ ده‌توانن  
هه‌مان جگه‌ری ساغی پېشوو پێك به‌یښنه‌وه؛ واته‌ ئه‌ندامیکه  
توانای خو‌ دروست کردنه‌وه‌ی هه‌یه.  
به‌لام ئه‌وه‌ی شایانی پرسیاره‌ ئه‌وه‌یه‌ که‌ ئه‌م خانانه‌ له‌لایه‌ن کیوه  
ئا‌راسته‌ ده‌کړین بۆ ئه‌نجامدانی ئه‌و کاره‌ ئالۆزه‌؟!"

پرو‌فیسۆر. مصطفی‌ نو‌تکو

جگه‌ر له‌ پووی قه‌باره‌وه‌ یه‌کیکه‌ له‌ گه‌وره‌ترین ئه‌ندامه‌کانی  
جه‌سته‌.

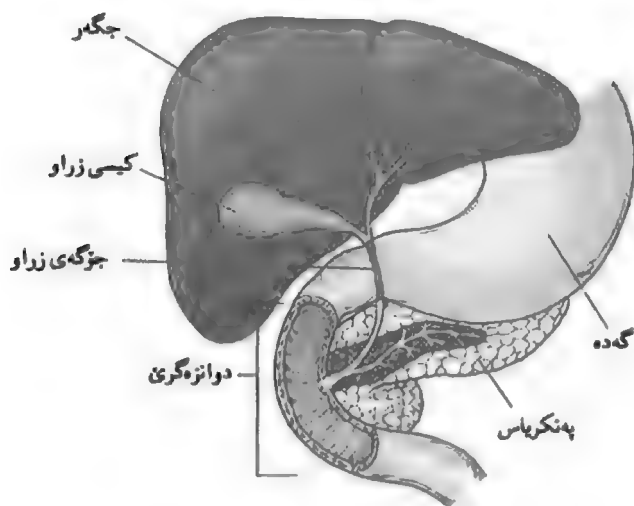
بایه‌خ و پێگه‌ی ئه‌م ئه‌ندامه‌ بۆ مرۆف، ورده‌ ورده‌ له‌گه‌ڵ زیاتر  
به‌ره‌وپېشچوونی زانستدا پوون ده‌بێته‌وه‌. ئه‌ندامیکی زۆر کاراشه‌،

ھەر بۆيە سەرپايى كىردارى ئەندامەكانى دىكەى جەستە پادەگىرىت و  
پىكىيان دەخات.

لېرەدا بۇ زىياتر ھالى بوون لە بەھاي ئەم ئەندامە، ھەلۋىستەيەك  
لەسەر شىۋازى كار پاپەپاندنى دەكەين.

جگەر دەكەۋىتە بەشى سەرەۋە و لاي پاستى ناۋسكەۋە.  
لە چوار بەش پىكھاتوۋە كە پىيان دەۋترىت (پەلەكانى جگەر) و،  
بە پەردەيەكى تەك پوۋپۆشكراون.

بەھۇى زۆدىى چالاكىيەكانىيەۋە، پىۋىستى بە پىژدەيەكى زۆدى  
خوۋىن ھەيە. ھەر بۆيە لە لايەن تۆپىكى دەمارە خوۋىنى ئالۋزەۋە  
ماددە خۆراكىيەكانى بۇ دايىن دەكرىت.



دەمارە خوینەپنەرهکان لە گەدە و، پىخۆلە باریکە و، سېلەوہ  
 خوین پەوانەى جگەر دەکەن. ھەرۆھە دەمارە خوینبەریکی دیکە کە  
 لە شاخوینبەرهوہ جیا دەبیتهوہ، خۆراکی جگەر دابین دەکات.  
 ئاشکرایە کە میکانیزمی کارکردنی جگەر نۆز ئالۆز و گرنگە.  
 فیتامینەکان و خویبە کانزاییەکان و ماددە خۆراکییەکانی دیکە کە  
 لە پێی خانەکانی پىخۆلە باریکەوہ ھەلدەمژرێن، لە جگەردا ئەمبار  
 دەکرین و، پاشانیش بەگوێرەى پتۆیستى ئەندامەکانی جەستە پێیان  
 دەریان دەداتەوہ.

شەکر و ترشەچەوری و ترشە ئەمینییەکان کە گۆپدراون بۆ  
 گلایکۆجین، بەشیوہەیک -کە جەستە بتوانیت سوودیان لى  
 وەرگریت- ئامادەکراون و، لە جگەردا کۆدەکریئەوہ تا کاتی  
 پتۆیست.

ھەرۆھە ئەو ماددە ژەھراوی و زیانبەخشانەى لە کاتی  
 زیندەکارلیکدا دیتەکایەوہ (زیندەکارلیکی خۆراک و ئەو ماددانەى  
 پۆزانی دەیانخۆین) لەلایەن (جگەر)وہ تیک دەشکێنرێن و، لەش لە  
 زیانەکانیان دەپاریزێت.

ئەرکیکی دیکەى جگەر دەردانی زەرداوہ ماددەى. ئەم ماددەى  
 پاش دڕوستکردنی لەلایەن جگەرەوہ دەپزێنرێتە ناو زراوہوہ و،  
 لەویدا ئەمبار دەکریت.

زەرداۋە ماددە لە زراۋەو بە جۆگەى زراۋدا دەپژىتە دوانزە  
گرىۋە و، ئاستى شىدارى پىخۆلە پادەگرىت.

ئەركى سەرەكىي ئەم ماددەيە ھەرسكردى ماددە چەورىيەكانە،  
ھەروەھا ئەو ماددە ژەھراۋىي و زيانبەخشانەى كە لە لايەن خانەكانى  
جگەرەو پالفتە دەكرىن، لە پىگەى پىخۆلەو دەردەداتە دەروە.

كۆنەندامى ھەرسى ئەو كەسانەى بەھۆى نەخۆشییەو زراۋيان بۆ  
لادەبرىت، خۆراكى چەورى پى ھەرس ناكرىت، ھەربۆيە پزىشك ئەو  
جۆرە خۆراكانەيان لى قەدەغە دەكات.

خانەكانى جگەر لە خپۆكە سوورە مردوۋەكانى ناو جگەرەو  
(زەرداو) دروست دەكەن. واتە ھەندىك لە (خپۆكە سوورەكان) پاش  
بەجىھىتەنى ئەركى خۆيان لە خويندا لە لايەن جگەرەو  
بەكاردەھىتەنرىن بۆ بەرھەمھىتەنى زەرداۋە ماددە.

لەمەو تىببىنى ئەو دەكەين كە بچووكترىن زىادەپرەۋىش لە  
جەستەدا ناكرىت و ھەر شتە و پىر بە بەھاي خۆى بەكاردەھىتەنرىت.  
ئەركىكى دىكەى جگەر پاگرتنى ھاوسەنگىي پىژھەى شەكرى ناو  
خوينە.

پژىتەكانى پەنكرىاس و پژىنى سەرگورچىلەكان، وەك پەرچەكردارىك  
بۆ فەرمانى (ناۋەندى پاگرتنى پىژھەى شەكرى خوين) لە مېشكدا كردارى  
بەرھەمھىتەنى شەكرى گلوگوز لە جگەردا بەپىۋە دەبن.



گەر ئەم سىستىمە ئارپىكىيەكى تىپكە وىت، بۆ نمۇنە گەر جگەر  
بە پىژە يەكى زۆر شەكر بەرھەم بەيىنىت، كەسەكە تووشى نەخۇشى  
شەكرە دەيىت.

جگەر ئەندامىكە كە تواناي خۇبۇنيادنانەوھى ھەيە، ئەمە گەر  
بەشىكى بەھۆى پووداوپكەوھە ياخود نەشتەرگەرييەوھە لەدەست بدات.  
خانە ماوھەكان بەخىرايى زىاد دەكەن و خانە لەناوچووەكان دروست  
دەكەنەوھە. تەنانەت گەر دابەشكرىت بۆ (٦٤) پارچە و، تەنھا يەك  
پارچەى بە تەندروستانە بمىنىتەوھە، ئەوا خانەكانى ئەو تەنھا پارچەيە  
بەشىوھەكى زۆر خىرا دابەش دەبن و جگەريكى تەواو دروست  
دەكەنەوھە.

ھەروھەا فيتامين (B١٢) بەرھەم دەھيىنىت و لەناو خۆيدا گلى  
دەداتەوھە، كە پىگري لە كەمخوئى دەكات و جار جارەش خپۆكە  
سپىيەكانى خوئىن بەرھەم دەھيىنىت.

لەم گەشتەماندا بەنيۆ جىھانى كارەكانى جگەردا، چەندىن  
ئاسەوارى نايابى كردگارمان بەديكرد و، كەمىك لە ئەرك و پىگەى ئەم  
ئەندامەمان خستە پوو، دلتيا بن ھىشتا چەندىن پاستىيى دىكەى  
گرنگىش لەبارەى ئەم ئەندامەوھە ھەن كە زانست پۆژ بە پۆژ پەردەيان  
لەسەر لادەبات.

نايابى ئاسەوارىش لەسەر ھەر بوونەوھەريك، پەنگدانەوھى  
گەورەيى و دەستەلاتى كردگارىەتى.

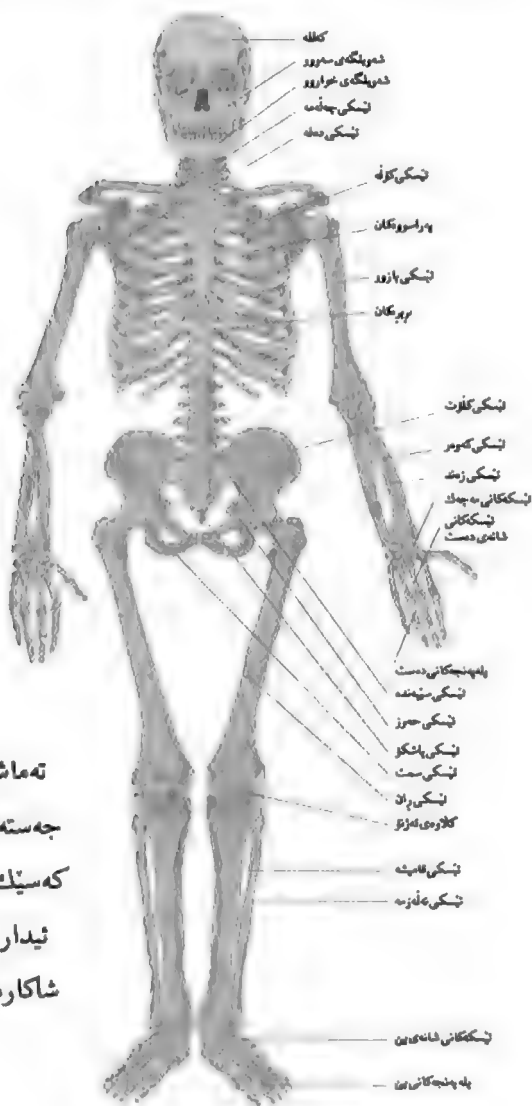
## موعجيزه‌ی ئيسك

"ئيسك بناغەي جەستەي پىك ھىناوہ و، بە گونجاوترين شىوہ بە دىھىنراوہ كە بتوانىت ئەندامە ناوہ كىيەكان بيارىزىت و جوولە و شىوہى لەش ھا بگريت. ھىچ پارچە ئيسكىك بە زيادە ياخود وەك كە موکورتيەك دانەنراوہ، بەلكو وردەكارىيەكى ناوازە لە بونىادىدا كراوہ".

### ئەلىكسىس كاريل

ئايا ھەرگىز سەرنجى ئيسكە پەيكەرى مرقۇمان داوہ؟  
ئەگەر نا، ئيسكە پەيكەرى مرقۇ بەيتننە بەرچاوتان و لە شىوہى پىكخستن و كارکردنى ورد بىنەوہ.  
ئيسكە پەيكەر لە (۲۰۶) ئيسك پىكھاتووە و بەتەواوى بەگويرەى پىويستىيەكانى مرقۇ نەخشەي بۆ كىشراوہ. ئەرکەكانى ئەم كۆنەندامە پىكھاتووە لە: پاگرتنى جەستە لەسەر پىيەكان و، پاراستنى ئەندامەكانى ناوہوہ و، پىكخستننى جوولەكانى لەش و، ھاندانى كۆنەندامى دەمارى و كۆنەندامى ماسوولكە، ھەر بۆيە زۆر بەشىوہىيەكى ھەستىار و ورد بەدىھىنراوہ.

با به کورتی سهرنجیکی نهم به شاهی جهسته ی مرویش بدین:



ئىسكە پەيكەر لە دوو بەشى سەرەكى پىكھاتوو: (ئىسك و كىرپاگە).

ئىسكە پەيكەرى مۇڧ ھەر لە قۇناغى كۆرپەلەيى و لە سكى دايكىدا دروست دەيىت. لە مندا ئىكى تازە لە دايكبودا (۳۰۰) ئىسك ھەيە، پاشان چەند ئىسكىك پىكەو دەلكىن و سەرەنجام ژمارەيان دەيىتە (۲۰۶) ئىسك.

بىرپەي پىشت پايەي پاگرى جەستەي مۇڧ و گىرگىرەن بەشەكانى ئىسكە پەيكەرە و لە (۳۳) بىرپە پىكھاتوو.

(۷) بىرپەي بەشى سەرەوھى؛ بىرپەي مل پىكدەھىنن، ئەم ئىسكانە كەللەي سەريان لەسەر پاگرى دەيىت و بە شىوہەك پىز كراون كە بەھۆيانەو سەر بتوانىت لەسەر تەوہرەي خۆي بە گۆشەي (۱۸۰) پلە بسورپىت.

لە سايەي شىۋازى ئەم بىرپانەو دەتوانىن سەرمان بۇ سەر و خوار بىجولئىنن و بەئاسانى بەم لاۋلاي خۇماندا مل بىجولئىنن بى ئەوہى پىۋىست بەوہ بىكات ھەموو لەشمان بسورپىنن.

(۱۲) بىرپەي پاش ئەم (۷) بىرپەيە، بىرپەكانى سىگ پىك دەھىنن و تواناي جۈلەيان نىيە، چونكە لە بىنەرەتدا جۈلەيان پىۋىست نىيە.

(۵) برپړه‌ی خواره‌وېش (برپړه‌ی که‌مه‌ر)یان پټی ده‌وتریت و، (۵)  
 برپړه‌ی دواتریش برپړه‌کانی که‌له‌که‌یان پټک هیناوه و، (۴) برپړه‌ی  
 کوټاییش برپړه‌کانی سیټه‌نده‌یان پټی ده‌وتریت.  
 پاراستنی دپکه‌په‌تک له زیان، له گرنګترین نه‌رکه‌کانی برپړه‌ی  
 پشته.

بریندار بوونی دپکه‌په‌تک - که گرنګترین نه‌ندامی کوټه‌ندامی  
 ده‌مارییه - ده‌بیټه هوی سر بوون یاخود له کارکه‌وتنی نه‌ندامه‌کانی  
 دیکه به‌دریژایی ته‌من. هر له‌به‌ر نه‌مه، نه‌م نه‌ندامه هه‌ستیار و  
 گرنګ به سی په‌رده و له دیوی ده‌ره‌وېش به برپړه‌کان چاکترین  
 پاریزګاری لیکراوه.

هه‌روه‌ا نه و شله‌یه‌ی ده‌که‌ویته نیوانی نه‌م په‌ردانه به‌رپر‌سیاره  
 له پاراستنی دپکه‌په‌تک له هر په‌ستان و زه‌بریکی ده‌ره‌کی.  
 له هر هه‌نگاویکماندا، برپړه‌کانی پشت له‌سه‌ر یه‌کتری ده‌جوولین.  
 جوولہ‌ی به‌رده‌وامی برپړه‌کان له‌سه‌ر یه‌کتری ده‌شیت بیټه هوی  
 سوانی نه‌م برپړانه. هر بویه بو پښتړتن له پوودانی نه‌م زیانه، له  
 نیوانی برپړه‌کاندا کپکراکه هه‌یه، که پوولی که‌مک‌رندوه‌ی لیکخشانندن  
 ده‌بینن.

ګر نه‌م کپکراګانه به هر هویه‌که‌وه زیانیان پټی بګات و بریندار  
 بېن، مروؤ ناتوانیت سه‌رله‌نوئی دروستیان بکاته‌وه، به‌لکو ته‌نها

چاره‌ی نه‌وه‌یه به نه‌شته‌رگه‌ری کرک‌پاگه زیان پیگه‌یشتووه‌که‌ی بۆ  
ده‌ربه‌ینریت و شتیکی دیکه له بریان دابنیت.

ته‌ن‌ها به‌م پیگه‌چاره‌یه ده‌توانریت پیگری له و ئازار و نا‌په‌حه‌تیانه  
بکریت که به‌هۆی داخو‌رانی بپه‌ره‌کانه‌وه دروست ده‌بن.

ئیسکه‌کانمان به شیوه‌یه‌ک دروست کراون بتوانن ئه‌رکی پاراستن و  
پاگرتنی جه‌سته به‌باشی جیبه‌جی بکه‌ن.

بۆ نموونه ئیسکی (پان) له توانا‌یدا‌یه (یه‌ک ته‌ن) له باری ستوونیدا  
هه‌ل بگریت و، له کاتی هه‌ر هه‌نگاو نا‌نیک‌یشماندا ده‌توانین سی  
نه‌وه‌نده‌ی بارستایی جه‌سته‌ی خۆمان هه‌لبگریت.

ئیسکه‌کان که پایه‌ی پاگری جه‌سته‌ن، له‌گه‌ل نه‌وه‌ی خاوه‌ن  
پیکهاته‌یه‌کی پته‌ون، ده‌شتوانن جه‌سته له زه‌بر و هی‌زه  
ده‌ره‌کییه‌کان بپاریزن به‌هۆی بوونی پاده‌یه‌ک له نه‌رمی له  
پیکهاته‌که‌یاندان.

ئه‌و قودره‌ته‌ی مۆفی به‌ده‌یناوه، جه‌سته‌ی به‌په‌چاوکردنی  
هه‌موو ئه‌و ورده‌کارییه‌نه‌وه خولقاندووه.

جوله‌ی جه‌سته به‌بوونی ئیسکه‌کانمانه‌وه به‌نده.  
جومگه‌ی نێوان ئیسکه‌کانیش پۆلی گرنگیان هه‌یه.

جوولہی سەر و مل و دەست و قۆل و قاچ و پەنجەکانمان لە پێی  
ئەو جومگەنەو دەبیّت کە ئێسکەکانی ئەو ئەندامانە پێکەو  
دەبەستەو.

پێکەتە ی جومگەکان، بەگوێرە ی ئەو شوینە ی کە تێیدان  
دەگۆپێت.

توانای جوولە لە ھەموو جومگەکاندا وەک یەک نییە، ھەر ئەندامێک  
پێویستی بە جوولە ی زۆر بیّت، سیستمێکی تێدا دامەزراوە کە ئەم  
بارودۆخە ی بۆ پرەخسێنێت.

جگە لەمە، جومگەکانیش سیستمێکی چاودێری و چەرکردنی  
تایبەتی بۆ ئامادە کراوە؛ چونکە جومگەکانی نیوان ئێسکەکانی  
مرووفیش ھاوشیوە ی ئامیرەکان پێویستیان بە چەرکردن ھەیە بۆ  
پێگە گرتن لە داخووران و سواندنیان و، ئەم پێویستیەش بە شلە یەکی  
تایبەت دەستەبەر دەکریّت.

ئیمە ی مرووف ئاگامان لە ھیچ کام لەو وردە کارییانە نییە کە  
جەستەمانی لە سەر دروستکراوە و، بگرە تەنانەت بە پێوە بردنی ھەموو  
زیندە چالاکیەکانی ئەم جەستە یە بە ویست و ئاگایی خوشمان نییە.  
ئەمانە ھەمووی ئاماژەن بۆ بوونی خاوەن دەستە لاتێک کە بە ئاگایە  
لە چۆنیەتی ئەم جەستە ی زیاد لە ئاگایی مرووف بە جەستە ی خۆی و،

بەتوانايە لە بەرپۆوەبردنیدا، ئەگەر نا هیچ ئەندامێکمان خاوەن ژیری  
نییە تا خۆی خۆی بەرپۆوە بەریت.

ئەوێ دەمێنیتەوێ ئەوێ بەرسین کە: ئایا ئەمانە چ پەيامێک بە  
مرۆڤ دەگەیەنن؟

ناسینی بەدیھێنەری جەستە و لە مرۆڤ دەکات بەندایەتی بۆ  
بکات، پەرستنی ئەو زاتەش گەورەترین و پیرۆزترین کاریکە مرۆڤ پێی  
گەورە بێت و پێی بەرز ببێتەوێ.

دەنا، ئەوانەى سووکایەتى بە نىعمەتەکانى پەرورەدگاریان  
دەکەن، دەچنە ئاستى مرۆڤىکى بى ژیرییهوێ.



## موعىزەى پىست

"پىست سىستىمىكى پارىزگارى بۇ جەستە دابىن دەكات.

هەستە دەمارەكانىشى تىدايه و، پەنگ و شىوئى

جىاواز بۇ ھەر مروفىك جىاواز لە مروفەكانى دىكە

دابىن دەكات.

ئايا ئەمە نىعمەتتىكى پەروەدگار نىيە؟"

د. ئەحمەد ياقوت

پىست گىرنگىزىن قەلغانى مروفە، بە شىوئەيەكى زۆر گونجاو لە گەل

پىكھاتەى جەستەدا دروستىكراوہ كە ھەرگىز تواناى جوولەى

جەستەى بە ھىچ شىوئەيەك سنووردار نە كردووە.

با بىر بگەينەوہ، گەر پىستمان ئەوئەندە ھەستىار بووايە ياخود

نەرم بووايە كە لە كاتى ھەموو جوولەيەكماندا ناپەھەتى بىكردىنايە،

حالىمان وەك ئىستا دەبوو؟

قودرەت و تەقدیری پەرۋەردگار لە ھەموو پارچە یەکی بوونە وەردا  
پەنگدانە وە ی ھە یە و، پێستی مۆفیش یەکیگە لەو بەدیھتێراوانە ی کە  
شایانی لی پوانینە.

لەم باسەماندا ئەو دەسەلمێنێن کە پێست چەند ئەرکیکی  
بنچینەیی گرنگی ھە یە و ناگرێت جەستە بی ئەو بیت.

۱- جەستەمان دادەپۆشییت.

۲- جوانییەك دەبەخشییت بە جەستە.

۳- جەستە لە کاریگەری زیانبەخشی دەرەکی دەپاریزێت.

۴- پلە ی گەرمیی لەش پادەگرێت.

۵- کرداری دەرەکی ئارەق و ھەندێ ماددە ی دیکە ی  
لەئەستۆدایە.

۶- بەھۆیەو ھەست بە گۆرانکارییەکانی جوولە و گەرمی و  
پەستان دەکەین.

پێست لە دوو بەش پیکھاتوو: بەشی سەرەو (تویژ) و بەشی  
ژێرەو (بن تویژ). ئەم دوو بەشەش لەناو خۆیاندا دابەش دەبن بۆ  
چەند بەشیکی دیکە.

بەشی ھەرە دەرەکی پێست (تویژ) لە خانە ی مردوو پیکھاتوو..  
چەوری و ئارەقە پێژنەکان و مووھکان و تالە قژەکان لە خانە  
مردووھکانی ئەم چینەو ھەر ھەل دەدەن. جگە لەمانەش

نیتوکه کانی دهست و پیکان هر له خانه کانی چینی سهره وهی  
پیستدا دروست ده بن.

مووه کانی پیست له هر شوینیکی جهسته دا به شیوه و نه اندازه ی  
جیاواز دهرده که ون، به م شیویه قژی سهر و برۆ و برژانگ و پیش  
پیکده هینن.

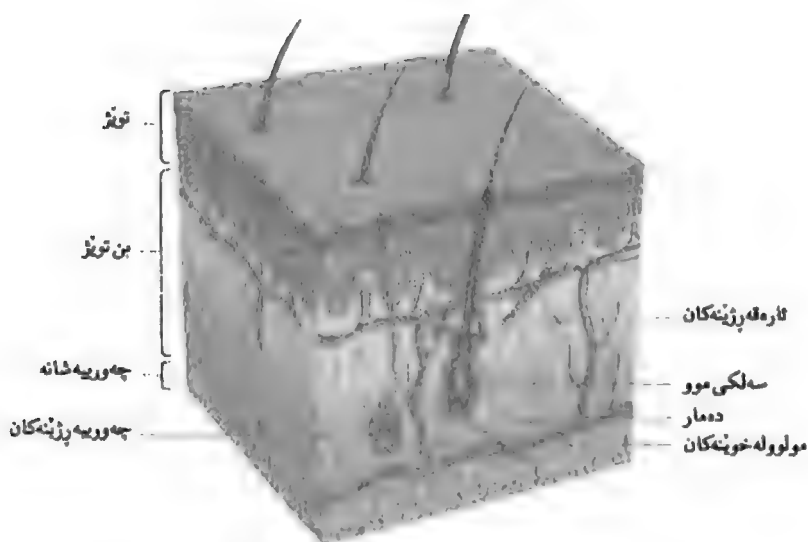
هاوشیویه هه موو شته کانی دیکه، حیکه تی گرنگ له به دیهیتانی  
مووه کانیشدا هه یه.

بۆ نمونه گهر قژ نه بووایه، مرۆڤ هه م له پووی پووکار و شیوه وه  
جوانیه که ی که م ده بوویه وه، هه م له پووی هه ندی کرداری  
فسیۆلۆجیشه وه زیانی تووش ده بوو.

خالیکی دیکه ی سهرنجراکیش، توانای دریژبوونه وه و نه اندازه ی  
مووه کانه له شوینه جیاوازه کانی جهسته دا. بیگومان نه مه  
دهر نه نجامی پلان و پرۆگرامیکی دارپژراوه.

مووه کانی پیش و برۆ و قژ و شوینه کانی دیکه ی جهسته، توانای  
دریژبوونه وه و زۆربوونیان به هه مان نه اندازه ی یه ک نییه، سهره پای  
نه وه ی که له یه ک جۆر شانه پیک هاتوون.

مووه کان جگه له و به شیان که له دهره وه ی جهسته ده بینریت،  
له ناوه وه په گیان هه یه که به دهماری ههسته وهر و دهماره خوین له  
پیستدا پته و تر کراون.



سەر نەجراکێشترین شت لە پێستدا ئەو یەكە هەر سانتیمەتریکی و، هەر  
 دەمیلە یەکی مۆر و ئیمزای ناوازه و تاییبەتی پێو یە، ئەم ئیمزایە هی  
 هونەر مەندی زانا و دانا بە هەموو شتێکە، یاخود سروشتی بێ هەست و  
 نەست!؟

هەر تالە موویەك دەماری سەریەخۆی هەستەوەر و خوینی هەیە.  
 هەر بۆیە لە کاتی هەر پووداویکی کتوپڕ یاخود دڵتەزێندا، مووێکان  
 پەق دەبن و پێست گەڕ دەبێت، ئا ئەمە بەهۆی ئەو هەستە  
 دەمارانەو پوو دەدات.

ئارەقە پۈتۈنەكان لە چىنى خوارەو (بىن تويۇزى) پىستدان، بەلام  
 لە خانەكانى چىنى سەرەو (تويۇزى) پىستەو دروستكراون و، لە  
 پىگەى كونهكانى پىستەو دەرەدرىنە دەرەو.  
 پىستىش لە پىگەى ئەم پۈتۈنەو هەناسە دەدات و پاك  
 دەرەقەو.

پاش چىنى ژىرەو پىست، كە كۆتايى هەستە دەرەكان و  
 مولولەكانى تىدايە، چىنىكى چەورى بەدەدەكرىت كە خۇراكى چىنى  
 سەرەو پىست دابىن دەكات.

مىلانين ئەو ماددەيە كە پەنگ بە پىست دەدات و لەلەين ئەو  
 خانانەو دەپۈزىن كە پىيان دەوترىت خانەى مىلانين و لە چىنى  
 سەرەو پىستدان.

پىست ھۆكارى بەركەوتنە، ئەمەش بە خاسىيەتتىكى گرنگ  
 دادەنرىت. ھەستى بەركەوتن بەتايىبەتى لە دەست و پەنجەكاندا  
 بەھىزە.

بەم ھەستە دەتوانىن خاسىيەتەكانى ھەك پەقى و، نەرمى و،  
 گەرمى و، ساردى لە يەك جيا بگەينەو، ھەرەھا ھەك  
 ناگادار كەرەو يەكەش وايە لە ھەموو پەستان و بەركەوتنىكى  
 دەرەكى.

ئەم بەرگە زىندووھى جەستە دادەپۆشىت لە بەشەكانى لەپى دەست و پەنجەدا ھىلّ و نەخشى جىاوازى تىدایە و، شیۆھى ئەو ھىلّ و نەخشانەى ھىچ كەسێك لە كەسێكى تر ناچیت. ھەر بۆیە ھەر مۆفێك جى پەنجە (پەنجەمۆرى) تايبەت بە خۆى و جىاواز لە ھەموو كەسێكى دىكەى ھەيە.

ئایا جگە لە زاتىكى مەزن، كى ھەبێت خواھنى ئەو جۆرە وردەكارى و لىھاتووییە بێت؟

گەر ھەموو سیستەم و ئەندامەكانى دىكەى جەستە ھەبوونایە و پێست نەبووایە، جگە لەوھى كە پەردەيەك نەدەما لە نێوان جەستە و كەشوەھای دەرەوھدا و ھەستى بەركەوتن و پاراستنى جەستە لە ئارادا نەدەما، شیۆھى مۆفیش زۆر ترسناك دەبوو! ئەوكات ھەرچى ئێسك و ماسوولكە و چىنى چەورى و دەمار و موولولەكان ھەيە دەرەكەوتن..

ھەموو ئەمانە ھەمیشە لەبەرچاومان دەبوون و لەوانەشە كۆئەندامى دەماریمان بەم ھۆیەو بەشیوايە.

بەم شیۆھى، داپۆشىنى ئەم جەستە پێكوپێكە بە پێستى پەنگ جىاواز جوانییەكى تايبەتى بە ھەر یەكێكمان بەخشیو.

بوونى ھەمان شیۆ جەستە لە ھەموو مۆفەكاندا نیشانەى تاكیى بەدیھتەرمانە، لەگەڵ ئەوەشدا جىاوازی شیۆ و پووخسار و جوانى

ھەر مۇۋتېكىش نىشانى قودرەتى بەر فراوان و بى كۆتا و ئىحسانى  
پەرۋەردگار بەسەر ھەر يەككىمانەۋە.

لەم باسە زانستىيەدا ھەولماندا ئەۋە پوون بگەينەۋە كە جەستەي  
مىۋۇ چەندە موعجىزەيەكى نايابە و، چۆن بە زمانى حال بە  
بەدېھنەرەكەيمان ئاشنا دەكات.

لەم باساندا بىنيمان كە ھەر خانە و ئەندام و سىستېمىك خۆي لە  
خۇيدا جىھانىكى سەرسامكەرە. ھەموو ئەم جىھانانە زۆر بە نىزام و  
حىكمەتەۋە پلانىان بۆ دانراۋە و بەدېھنراۋن.

ئەمانە پىمان دەلەين كى بىت ئەۋەي بەم شىۋە كامىل و نايابە ئەم  
بوونەۋەرە و مۇۋى بەدېھنەۋە جگە لە خۋاي پەرۋەردگار؟

جا ئەۋ مۇۋەي بەرانبەر بەم زاتە مېھرەبان و خاۋەن جوانى و پىزىق  
و پۇزىيە فراۋانە لە ئەركى خۆي ۋەك بەندەيەك ناپرسىت، چەندە  
زىان بە خۆي دەگەيەنەت!

ئاخر دورىۋوون لە زاتىكى ۋا بالادەست و بەخشندە جگە لە زىان و  
ستەم شتىكى دىكە بە مۇۋ دەگەيەنەت؟

جا مۇۋى ژىر زوۋ دەرك بە پاستىيەكان دەكات و ھەلۋىستى  
گونجاۋى دەبىت.

دەنا دورىۋوون و بى ئاگابوون لە پادشاھىكى خاۋەن پەحم و  
چاكە، دەرەنجامەكەي ھەزاركەۋتن و بى كەس بوونە.

## موعىزەى ماسوولكە

"ماسوولكەكان پىكخەرى جوولەى لەشى مروفن و،  
بەشىوہىەك پىكخراون كە بۇ جوولە پىويستەكانى  
جەستەگونجاو بن  
ناكرىت ئەم وردەكارىيانە لە پىكەوتىكەوہ  
سەرچاوہيان گرتىت، بەلكو جى دەستى وەستايەكى  
زوردانا وزانان".

پ.د. موستەفا ئۆزسۆى

دوو جۆر ماسوولكە ھەن، (ھىلدار و بى ھىل)، ئەو ماسوولكە  
ھىلدارانەى لە پىى ژىى ماسوولكەكانەوہ بە ئىسكەكانەوہ  
پەيوہستكراون بە (ئىسكە ماسوولكە) ناوژەند دەكرىن.



كاتىك له ژيړ مايكروسكرېدا سەيرى ئەم ماسوولكە يە بکريټ دەبينريټ کە له خانەى شپۆ تەشيلە يى پيکھاتووہ.

ماسوولکە جوولەى ئەندامەکان دەستەبەر دەکات، دەمارەکانيش جوولەى ماسوولکەکان ئاراستە دەکەن. ھەر خانە يە کى ماسوولکە لە پرۆتيني (ئاكتين و مايۆسين) پيکھاتووہ، ئەم پرۆتينانە بەرپرسيارى گرزببون و خاوبوونەوہى ماسوولکەکانن.

لە کاتى گرزببوندا ماسوولکە خانەکان وزە لە گلوکۆزى ئەمبار کراوہوہ بە دەست دەھيټن و بەم کردارەش گەرمى بەرھەم دەھيټن. کاتيک لە ئەنجامى کۆمەلە ھاوکيشە يە کى کيميايىوہ ئۆکسجين لە ماسوولکە خانەکاندا کەم دەبيټەوہ، (ترشى لاکتيک) کۆدەبيټەوہ، کۆبوونەوہى ئەم ماددە يە واتاي ماندووبوونى ماسوولکەکانە.

کاتيک پشوو دەدەين ئەو ئۆکسجينەى ھەلى دەمژين و دەچيټە خانەکانمانەوہ، لەگەڵ ئەم ترشى لاکتيکەدا کارليک دەکەن و لە ئەنجامدا وزە بەرھەم ديټ و لە ماسوولکە خانەکاندا ئەمبار دەبيټ.

ئەو پووداوانە لە ماوہ يە کى زۆر کورتدا و بى ئاگاليبوونى خۆمان پوودەدەن، ھەر بەشيکى بچووکى جەستەشمان ئەم پووداوانەى بە جوانترين و پيکوپيکتري شپۆ و بى ھيچ ناپيکيەک تيڊا پوودەدات.

ماسولکه کانی باسک:  
له رووی پشه وهی باسکدا  
کۆمه لیک ماسولکه ی پان و  
ته نک و درێژ هه ن که کاربان  
نووشاندنه وهی جو مگه کانی  
ده ست و به نجه کانه که پێان  
ده و تریت ماسولکه گرژ له کان  
له رووی پشه وهی باسکیش  
کۆمه لیک ماسولکه ی ده که  
هه ن که له رکیان  
راستگر ده وهی جو مگه کانی  
ده ست و به نجه کانه ته مانیش  
پێان ده و تریت ماسولکه ی  
کشو لک

ماسولکه کانی ده ست:  
له نێزان نیکه کانی شانه ی  
ده ستدا جه ن دین ماسولکه ی  
بجو وک هه ن که کاربگر پێان  
له سهر جو و له ی به نجه کان هه یه

ماسولکه کانی قاچ:  
له رووی پشه وه و لانه نه شی  
قاچدا جه ن د ماسولکه به ک  
هه ن که پێه کان و به نجه کانی  
پێ بۆ سه ره وه به ز ده که نه وه و  
له پشه و مشی سێ ماسولکه  
هه ن که به ز پان پیکه پنا وه و  
پێه کان بۆ دوا وه و خواره وه  
را ده کشن و زو ویش به هیز نه

ماسولکه کانی کلۆت  
له کلۆتدا سێ ماسولکه ی  
گرنگ هه ن که به شی سمت  
پیکه هه یه ن، نه و ده و زیانه ی که  
له ماسولکه ده دریت له م  
ماسولکه ده درین، نه م  
ماسولکه به تایه ی نه و به مشی  
که له رانه وه نیکه کۆمه لیکه ی  
زۆر ده ماری له خوگر تروه،  
هه ر بۆ به له کانی ده و زێ نیدا ندا  
ده بیت و پان له م ده مارانه  
له به شی نا وه ی کلۆتیش  
کۆمه لیک ماسولکه ی بجو وک  
هه ن، نه م ماسولکه ده که ل  
ماسولکه گر و ره کانه ی پیکه وه  
کلۆت جیگیر ده که ن و پاره مشی  
جو و له ی ران ده ده ن

ماسولکه کانی رانه  
له رووی پشه وه ی رانه  
ماسولکه ی چواره سه ره هه یه، که  
قاچ به ره و پشه وه ده جو لێشه  
له رووی نا وه و مشی کۆمه لیک  
ماسولکه ی تاپه ت هه ن بۆ  
نه وه ی به ره وه نا وه وه را بکێشن  
له رووی پشه و مشی سێ  
ماسولکه ی گرنگ هه ن که قاچ  
بۆ دوا وه را ده کشن

ماسولکه کانی پێ:  
کۆمه لیکه ی زۆر له ماسولکه که  
له نێزان شانه ی پندا جیگیر  
کرا و ن و بنی یی پیکه هه یه ن

ئه و که سه ی که ماسولکه کانی به گونجاوترین شیوه بۆ مرۆف فه راهه م

هینا وه، ده بیت زاتی دروستکه ری مرۆف ییت

ماسوولکه‌کان له ئاست هەر پروداویکی کتوپر یاخود ناگادارکه‌ره‌وه د  
گرژ ده‌بن، هەر که ناگادارییه‌که کوتایی پی هات، ئه‌وانیش  
ده‌گه‌پینه‌وه سەر باری ئاسایی خۆیان.

گەر ماسوولکه‌کان خاوه‌نه‌بوونه‌وه و له حاله‌تیکی گرژی‌بوونی  
به‌رده‌وامدا مانه‌وه ئه‌وا په‌ق ده‌بن، وه‌ک چۆن له نه‌خۆشی گه‌زارد  
په‌وده‌دات. به‌لام دۆخی په‌ق بوونی ماسوولکه‌کان له پاش مردن له  
ئه‌نجامی نه‌مانی ئۆکسجینه‌وه دروست ده‌بێت، چونکه له‌که‌سی  
مردوودا ئۆکسجین هه‌لمژین نامیڤیت و خانه‌کان ئۆکسجینیان تی  
ناچیت و (ترشی لاکتیک) به‌ئه‌ندازه‌یه‌کی زۆر له‌خانه‌کاندا کۆ  
ده‌بێته‌وه و وزه‌ی ناو خانه‌کان کوتاییان پی دیت، ئه‌مه‌ش واتای په‌ق  
بوونی ئه‌م ماسوولکه‌خانا‌یه.

جوله‌کانی جه‌سته، له‌پێگه‌ی ماسوولکه‌ جووته‌ هاودژه‌کانه‌وه  
ئه‌نجام ده‌درییت.

له‌کاتی‌که‌دا ماسوولکه‌یه‌ک گرژ ده‌بێت، ماسوولکه‌ به‌رانبه‌ره‌که‌ی  
خاوه‌ده‌بێته‌وه، ئه‌م کرداره‌ش له‌ماسوولکه‌ی بازوودا به‌دی ده‌کریت.  
کاتی‌که‌ بازوومان بۆ سه‌ره‌وه‌ ده‌نوشتیڤینه‌وه، ماسوولکه‌ی  
بازوومان ئیسکی پێشه‌وه‌ی قۆلمان به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌ پاده‌کیشییت. له‌م  
دۆخه‌دا ماسوولکه‌ی به‌شی پشته‌وه‌ی ئیسکی بازوومان له‌دۆخی  
خاوه‌بوونه‌وه‌دایه. کاتی‌که‌ش که‌ قۆلمان پاست ده‌که‌ینه‌وه، بارودۆخه‌که‌

پېچەوانە دەبېتتەوہ . واتە ماسوولكەى بەشى پېشەوہ خاودەبېتتەوہ و  
لەم دۆخەدا ئەوانەى بەشى پېشتەوہ گرژ دەبن.

ئىسكە ماسوولكەكان لە ژيژ كاريگەريى جۆراوجۆردا گرژ دەبن.  
ئەم كاريگەرييانە دەكرىت كاريگەريى ژينگەيى و بەركەوتن و  
برىنداربوون و كارەبايى بن، دەشكرىت لە پىگەى ئەو  
ئاگاداركەرەوانەوہ بن كە لە مېشك و دېكە پەتكەوہ سەرچاوە دەگرن  
بۆ ئەو ماسوولكەيە .

ھەر لەم پوانگەيەوہ، يەكەم پارىزەرى جەستە لە كاتى پوودانى  
ھەر پووداويكى كتوپردا ماسوولكەكانن.

ماسوولكە بىئەھىلەكانىش (لوسە ماسوولكەكان) ە كە لە  
دەرەوہى ويستى خۆمان كار دەكەن.

ئەم ماسوولكانە لە ئەندامە ناوہكییەكانى جەستەدا بوونيان ھەيە  
و لە خانەى شېوہ (تەشيلەيى) پىكھاتوون.

بۆ نمونە ماسوولكەكانى سورتىچك و، گەدە و، پىخۆلە و،  
مندالدان و، ماسوولكەكانى دەورى ميزەلدان ھەموويان لەم جۆرە  
ماسوولكەيە پىكھاتوون.

ماسوولكەكان كە جوولەى جۆراوجۆرى جەستە دەستەبەر دەكەن،  
پىكھاتە نەرمەكەيان وا دەكات گونجاو بن بۆ ئەنجامدانى ھەر  
جوولەيەكى لەش.

جۆرئىكى دىكەى ماسوولكە لە جەستەماندا ھەيە، ئەويش (ماسوولكەى دل)ە، كە جۆرئىكى دىكەىە لەو ماسوولكانەى بى ئاگا و ويستى خۆمان كار دەكەن و لە ژيەر كۆنترۆلى خۆماندا نين، ئەمە سەرەپاي ئەوەى لە جۆرى ماسوولكە ھىلدارەكانيشن.

ئەم پىكھاتەيشى پىويستىيەكى ژيانە، خۆ گەر ماسوولكەى دل بەم جۆرە نەبووايە، ئەوكات دەبوو خۆمان بە بەردەوامى كارمان پى بكدايە و چاودىريمان بكدايە، ئەو كاتەش بچوكترين فەرامۆش كردن ژيانمانى دووچارى مەترسييەكى زۆر دەكردەو.

كاركردنى ماسوولكەى دل لە پىگەى كارەباوہيە. ئەو تەوژمە كارەباييانەى لە (گرىي گىرفانىي گويچكەلە)دا دروست دەبن و لەويوہ بۆ بەشەكانى دىكەى دل دەگوازىنەوہ ماسوولكەى دل دەخەنە كار.

واتە ماسوولكەكانى دل لە گرژبوون و خاوبوونەوہى بەردەوامدان بۆ پالنان بە خوینەوہ بەرەو خانەكانى جەستە، (گرىي گىرفانىي گويچكەلە) تەوژمى كارەبايى دەنيژيت بۆ خانە ماسوولكەيەكانى دل و ئەم كردارەى پى پوودەدات.

گەر ئەم سيستمە كارەبايە كار نەكات، ئەوكات دەبيت دل بخريتە ژيەر ئامىرى دروستكەرى كارەباى دلەوہ، تا سەرلەنوئى كاركردنەوہى دل دەستەبەر بكات.

له پاستیدا نه وهی ئه م سیستمه تۆکمه و به پېژانهی جهستهی  
مروفی دابین کردووه نه میشکه، نه پړینه کانه، نه هیچ نه دندامیکي  
دیکه یه، چونکه هه موو نه مانه به گویره ی یاسایه ک کار ده که ن که  
خو یان دروستکه ری ئه و یاسایه نین، نه دنامه کان به شیوه یه کی  
موعجیزه ئاسا به دیهینراون و شیوازی کارکردنیشیان هه  
موعجیزه ئاسایه.

که واته هه به شیکی جهسته مان سه رگوزشته یه که له باسی  
به دیهینه ر بۆمان.

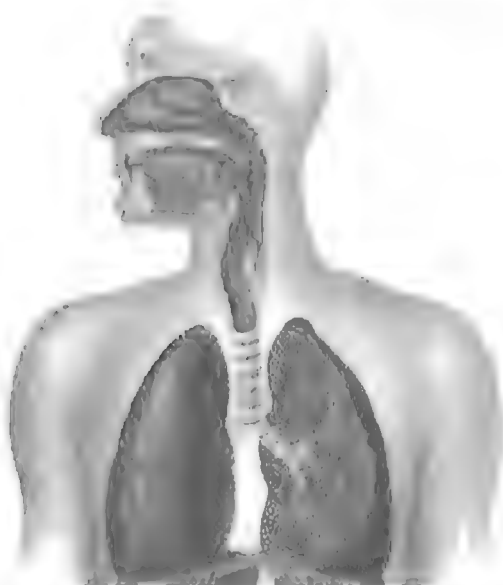
## موعجيزه‌ی كۆئه‌ندامی هه‌ناسه

"جەستە‌ی مرۆف بێ ئۆكسجین لەكار دەكەوێت، سوتە‌مه‌نیی جەستە ئۆكسجینە و، ماددە‌یه‌كی زۆر هه‌رزان بە‌هاشه‌..  
كه‌مێك دەم و لووتان داخەن و هه‌ست بە‌را‌ده‌ی گرنگیی ئەم ماددە‌یه‌ و ئەم سیستەمی هه‌ناسە‌دانە بکەن  
ئایا هه‌ست بە‌دەر‌برینی سوپاسگوزاری ناکەن بە‌رانبەر  
بە‌دییه‌نە‌ری ئەم سیستە‌مه‌؟"

پرو‌فیسۆر و دکتۆر ئیدوارد بیل

بۆ‌ئە‌وه‌ی نرخ‌ی هه‌ر شتێك بزانیت، له‌و كه‌سانه‌ پرسیار بکه‌ كه‌ ئه‌و  
شته‌یان له‌دە‌ستداوه‌، پاشان هه‌ست بە‌به‌های پاستە‌قینه‌ی ده‌كه‌یت.  
ئه‌وانه‌ی دووچار‌ی په‌بۆ و نه‌خۆشییه‌كانی كۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌  
بوونه‌ته‌وه‌، ده‌رك به‌ گرنگیی هه‌ر چركه‌یه‌كی ئەم سیستە‌مه‌ ده‌كەن.

با پروانین زاتی بەدیھتەر ئەم کۆئەندامەى چۆن بەدیھتئاوہ:  
 چەند ئەندامىكى گرنگ پۆلّ لە کردارى ھەناسەداندا دەبینن.  
 بەکورتى، کردارى ھەناسەدان بریتیە لە وەرگرتنى ئۆکسجین لە  
 ھەواوہ بۆ ناو سىیەکان، لەوێشەوہ بۆ ناو خوین، چونکە ئەم  
 ئۆکسجینە بۆ کردارى بەرھەمھێنانى وزە لە خۆراکەوہ پێویستە.  
 پاشانیش دەرکردنەوہى ئەو دوانە ئۆکسىدى کاربۆنەى لە ئەنجامى  
 دروستکردنى وزەوہ دروست دەبێت.



دەتانهوێت بزانی کە کۆئەندامى ھەناسەدان چ موعجیزەيەکە؟ دەى  
 دەم و لووتان بۆ ساتىک دابخەن و ئەوکات سوجدەى شوکر بۆ  
 بەخشەرى ئەو نىعمەتەگە وەرەيە بەرن



له جهسته دا ئەندامى تايبەت بۆ ئەم زىندە چالاكییه پەخسەتەرە،  
ئەو سەستەشى لە كۆلى ئەم ئەندامانە پێك دێت بە ياسا و پەسەي  
زۆر تايبەت و ورد بەرپەرە دەچێت.

مەزەق بۆ ئەو بەرپەرە پەسەستى بە سەوتەندى ئەو ماددە  
خۆراکيانە يە كە پەزەنە وەريان دەگرێت، تا وەك سەوتەمەنيەك بۆ  
چالاكیەكانى جەستەي بەكاريان بەهێنێت. ئەو خۆراكانەي لە پەنگەي  
دەمەو وەريان دەگرين لە كۆئەندامى هەرسدا هەرس دەكرێن و  
دەكرێن يەكەي خۆراکيى بچوك و پاشان دەچنە خۆنەو، خۆنیش  
ئەو يەكە خۆراکيانە وەك پەرۆتىن و شەكرى گلوکۆز و چەورى و  
ترشى ئەمىنى بەگۆرەي پەسەست بۆ تەكپەي خانەكانى لەش  
دەگوازێتەو.

خانەكان ئەو خۆراکەي وەريدەگرين بە پەنگەي كارلێك لەگەڵ  
ئوكسەجیندا دەيسەوتێن و وزەي لێو پەيدا دەكەن. ئەم گۆرەينى  
خۆراك بۆ وزەيە كەردارىكى تابلەيت ناوازه و سەرسەرپەنەرە.  
كەردارى هەناسەدان لە پەي دەم و لوتەو كە هەوا لێيانەو  
دەچێت زوورەو دەست پەي دەكات.

سەستى پالۆتن لە نێو ئەم ئەندامانەدا و بە تايبەتي لە لوتدا  
هەيە. لوت لە دیواری ناو وەيدا بە موو داپۆشراو و ماددەيەكي

لېنچ ديواره كەى داپوشيوه بۇ پېنگرتن له تۆز و خۆل و گەردەكانى ناو  
ههوا.

هەر له بهر ئه وه ههواى ههلمژاو به بهركهوتنى ديوارى لوت  
شيدارتەر و گهرمتر دهبيت، له ئه نجامدا ههوايه كى شيدار و پاكژ كراوه  
له تۆز و گهرد به بۆرى ههوادا دهچيته سيبه كانمانه وه.

بۆرى ههوا دريژيبه كەى (۲۵) سم دهبيت و، (۲،۵) سم پانه و، له  
ئهلقه كى كركپاگه يى پيكهاتووه. له بهشى ناوه وهى ئه م بۆرييه دا  
ژماره يه كى زۆر كولك ههيه، هه ر شتێك له گه ل ههوادا بچيته بۆرى  
ههواوه، له پيگه ي ئه م كولكانه وه ئه م بۆرييه گرژ دهبيت و به كۆكه  
كردن ته نه كه فري ده دريته دهره وه، هه ر بۆيه ئه م بۆرييه جگه  
له وهى پيپه ويكه بۇ تپه پوونى ههوا، له هه مان كاتيشدا فلتريكه.

سييه كان -كه گرنگترين ئه ندامى كۆئه ندامى هه ناسه دانن-  
ئهركيان پاككردنه وهى خوينه له گازى دوانه ئوكسيدي كاربون و  
پركردنى خوينه له ئوكسجين.

سييه كان به هوى پيكهاته ي ئيسفه نجيبانه وه له كاتى هه ناسه  
ههلمژيندا قه باره يان زياد دهكات و له گه ل دانه وه شي دا ده گه پيئنه وه  
دۆخى ئاسايان.

قه فه سى سنگ كه له (په راسوو) پيكهاتووه سييه كان  
له خۆده گریت و ده شيان پاريزيت، ئه م ئيسكانه -سه ره پای په قيبى

پېڅهاته که یان - مه و دایه کی باشی جووله کردنیان هیه له کاتی  
هه ناسه داندا و قه باره ی سنگ به هوی ئه و جووله و کشانه وه زیاد  
ده کات. به م شیوه یه سییه کان هم پاریزاو دهن و هه میش به  
ناسانی جووله یان بۆ ده کریت.

له و شوینه دا که بۆری هه ناسه دیته ناو سییه کانه وه، دابه ش  
ده بیت بۆ دوو به ش، نه وانیش:

(بۆری هه وای لای پاست و (بۆری هه وای لای چه پ.

ئه مانه ش هه ر یه کیکیان دابه ش ده بنه وه بۆ چه ند لقیکی دیکه؛ که  
پێیان ده تویت (بۆریچه کانه هه وای و ژماره یان بیست ملیۆن لق  
ده بیت.

ئه م بۆریچه کانه ش دابه ش ده بن بۆ (۱۰-۱۵) لقی دیکه و  
سه رته نجام ژماره یان ده کاته (۲۰۰-۴۰۰) ملیۆن بۆریچه .

توره که یه که له کۆتایی هه ر بۆریچه که یه که دا هیه که به ده ماره  
مولو له ییه کان ده وره دراوه، ئه م توره کانه پێیان ده وتریت  
سیکلدانۆچه . پووبه ری سییه کان به هه مو ئه مانه وه ده گاته (۷۰)  
م. ئه و پره خوینه ش که بۆ ئه م پووبه ره فراوانه ده چیت یه کسانه به  
یه که په رداخ.

بێگومان جێکردنه وه ی قه باره یه کی گه وره له شوینێکی بچوک و  
بلاوکردنه وه ی شتیکی که م به نێو پووبه ریکی فراواندا ده رته نجامی

نەخشە بۇ دانان و پېرۇگراممىكى وردە .

ھەرگىز ناكىرىت سىروشتى بى ئىرىسى يا پىگەوت ھۆكارى  
دروستىبىونىان بن .

ئەو خويىنبەرانەى لە دلەوہ دىن بۇ سىيەكان دەبنە چەند لىقىكى  
نۆر بچووك . ئەم مولولولانە كە ژمارەيان دەگاتە چوار سەد مليۆن  
لەگەل مولولولەكانى سىيەكان يەكدەگرن و تۆپىك بە دەورى تورەكە  
ھەواكاندا دروست دەكەن .

ئالوگۇرپكردى گازەكان لە پىى ئەم تۆپەوہ كە مولولولەكانى  
سىيەكان و ئەو مولولولانەى لە دلەوہ ھاتون كۆدەكاتەوہ ،  
پوودەدات .

ئەو خويىنەى كە لە خانەكانەوہ دەگەپىتەوہ بۇ دل و پىرە لە  
دوانەئۆكسىدى كارىۆن ، لە دلەوہ دەگوازىتەوہ بۇ سىيەكان و لە  
سىكلدانۆچكەكاندا دوانەئۆكسىدى كارىۆن و ئۆكسىجىن ئالوگۇر  
دەكرىن و ، ئەم خويىنە پىر لە ئۆكسىجىنەش دەگەپىتەوہ بۇ دل تا بە  
خانەكانى لەشدا دابەش بىيىت .

خويىنى جەستەمان لە ھەر (۱۳) چركەيەكدا لە سىكلدانۆچكەكانى  
سىيەكاندا لە دوانۆكسىدى كارىۆن پاك دەكرىتەوہ و پىر ئۆكسىجىن  
دەكرىت .

تۆكسجین گازئىكى گەلئىك گىرنگە بۆ ژيانى مۇۋە و لەلايەن  
پوۋەكەكانەۋە بەرھەم دەھىئىرئىت.

خۇ پوۋەكە بى ژىرىيەكان دەرك بە پىۋىستى ئىمە بۆ ئەم گازە  
ناكەن، بەلگۇ ئەۋ زاتەى بەدىيەئىناۋىن و زاناىە بە پىۋىستىيەكانمان  
ئەۋ پوۋەكانەشى بۆ فەراھەم ھىئاۋىن تا لە خىزمەتماندا كار بگەن و  
تۆكسجىنمان پىشكەش بگەن.

وەك پىشتر ئامازەمان پىدا، ئەۋ خويئە كەم تۆكسجىنەى كە بۆ  
گوئچكەلەى لای راستى دل دىت، لە سكۆلەى لای راستەۋە بە سىيە  
خويئەبەرەكاندا دەگاتە سىيەكان، خويئى ھاتولە پىۋى  
خويئەبەرەكانەۋە بە ھەموو سىيەكاندا دابەش دەبىت. بۆ نمونە  
ئىستا تۆ ھەناسەيەكى قوول ھەلدەمژىت و ھەموو سىكلدانئۆچكەكانت  
پىر لە ھەۋا دەبن، ئالوگۇپى گاز لە نىۋان مولىۋولە خويئەكان و ھەۋادا  
پوۋدەدات.

دوانە تۆكسىدى كارپۇنى ناۋ خويئەكە دەردەدرىتە ھەۋاۋە و لە  
ھەمان كاتدا تۆكسجىن لەۋ ھەۋايەۋە دىتە خويئەۋە. بىگومان ئەمەش  
بە چەند ياسايەكى وردى فىزىيائى و كىمىيائى پوۋ دەدات.  
ھەمان ياسا لە ئالوگۇپىكردى گازى خويئە و خانەكانى لەشدا  
پەچاۋ دەكرىت.

شیرازەى زىندووېه تى جەستە و چالاككېه كانى لە ئەنجامى پړك  
بە پړوۋە چوونى ئەم چالاككېه تانە وە بە دەست دەكە وێت.

هەر جۆرە ناتە واوېيەك - گەر بچووكيش بێت - لە كار و  
بە پړوۋە چوونى ياساكاندا، دەبێتە ھۆى كۆتايى پېھننانى ژيان. گەر ئەو  
پاروۋەى دەبخۆن بە ھەلە بچیتە بۆرى ھەناسە تانە وە، لە ماوہ يەكى  
كەمدا ھەناسە تان دەگيریت و دەخنكێن.

دەتوانين لە پوويەكى ديكە شەوہ لە چالاككېه كانى سيبەكان  
پايمێن. لە كاتى ھەناسە ھەلمژىندا قەفەسى سنگمان دەكشیت و  
فراوان دەبێت، پاشان كە ھەناسە مان داہوہ دەچیتە وە بارى ئاسايى  
خۆى. بەلام ئايا قەفەسى سنگمان چۆن تواناى كشانى ھەيە؟

ئێسكە كانى قەفەسى سنگ بە ھۆى بوونى كركراگە لە نيوانىندا لە  
كاتى ھەناسە ھەلمژىندا پوويەرى ناو سنگ فراوانتر دەكەن، تا  
سيبەكان تواناى كشانيان ھەبێت، ماسوولكە كانى سنگ و، ناوپەنچك  
و، ماسوولكە كانى پووپۆشى پەراسوۋەكان، لەم كردارەدا بەشدار  
دەبن. لە ئەنجامى پێكەوہ كارکردنى ئەم ماسوولگانە، سيبەكانمان بە  
ئاسانى دەكشێن، واتە خواى گەورە قەفەسى سنگيشى بەو شێوہ يە  
دروست كردوۋە كە تواناى كشانى ھەبێت.

ئەو ھەوايەى لە پێى ھەناسە ھەلمژىنە وە دیتە لە شەوہ، ئۆكسجین  
دەبەخشیت بە خوین و لە دابينکردنى وزەى لەشدا پۆل دەبينیت.

کاتیکیش له پښه هه ناسه دانه وه ده چیتته دهره وهی سیه کان،  
له بوری هه وادا بهر دهنګه ژیهه کان ده که ویت و بهم شیوهیه ده بیتته  
هوی دروستبونی دهنګ له کاتی قسه کردندا.

نه م کرداری هه وه لمژین و دانه وهیه خالکی زور ګرنگ و  
سرنجپاکیشی هه ر چرکه یه کی ژیا نی مړوځه.

نه وهی ګرنگه سرنجی بدهیت نه وهیه که نه وه وایه ی هلی  
دهمژین و نه وه وایه ی دهیدهینه وه ګه رچی به یه ک بوری هه وادا  
تیه پ ده بن، به لام هیچیان تیکه ل به وهی دیکه نابن.

نه م کرداره ورد و ګرنگانه تهنه بی ژیرییه کانی هه و یاخود  
کوئهن دمای هه ناسه نه نجامی نادهن، به لکو ناماژیه بو بوونی  
دهسته لاتیکی خاوهن زانست و هیژ، چونکه له م جهسته نایابه ی  
نیمه دا هه ر چرکه یه ک سهدان کرداری موعجیزه ناسای له م شیوهیه  
پوو ددهن، هه ر بویه نه و مړوځانه ی به دوا ی موعجیزه دا ده ګه پین با  
هه ر سه یریکی ګوزه رانی جهسته ی خویان بګه ن و بو ساتیک  
هه لو یسته بګه ن سه بارهت به و کرداره نایابانه ی له نیو جهسته یاندا  
ده ګوزه ریڼ. ناشکریت مړوځ نه م هه مو یاسا ورد و پیکوپیکانه به دی  
بکات و پرسیار له به دیه یتنه ریان نه کات.

مړوځیک نه م هه مو دیارده نایابانه ببینیت و پاشان بلیت: "بی  
باوه پم"، ناخو چه نده ژیری خستبیتته ګه پ؟!

## موعجيزه‌ی سوورپى خوین

"جسته‌ی مرؤف له شارینکی پر یاسا وړېکخراو

ده چیت که هه موو شتیک به ړېکوپنکی تییدا

ده گوزه ریت.

نڅه رکاملترین شاری جیهان نڅه گری بوونی

که موکوړی له خزمه تگوزاریه کانیدا هه بیت، جسته‌ی

مرؤف بچووکترین خزمه تگوزاریه که موکوړ ناییت.

نایا هوکاري نه مه ده بیت چی بیت؟".

دکتور و یاریده ده‌ری پروفیسور. سیفا سایگل

سووپى خوین له مرؤفدا کردارینکی نقر ئالوز و دريژخایه‌ن و له

هه مان کاتدا مه ترسیداریشه؛ به لّام نه وونده به شیوه‌یه‌کی گونجاو و

خیرا و به سیستم پوو ده‌دات، که له ئاست مه‌زنیی ئه‌م کرداره‌دا

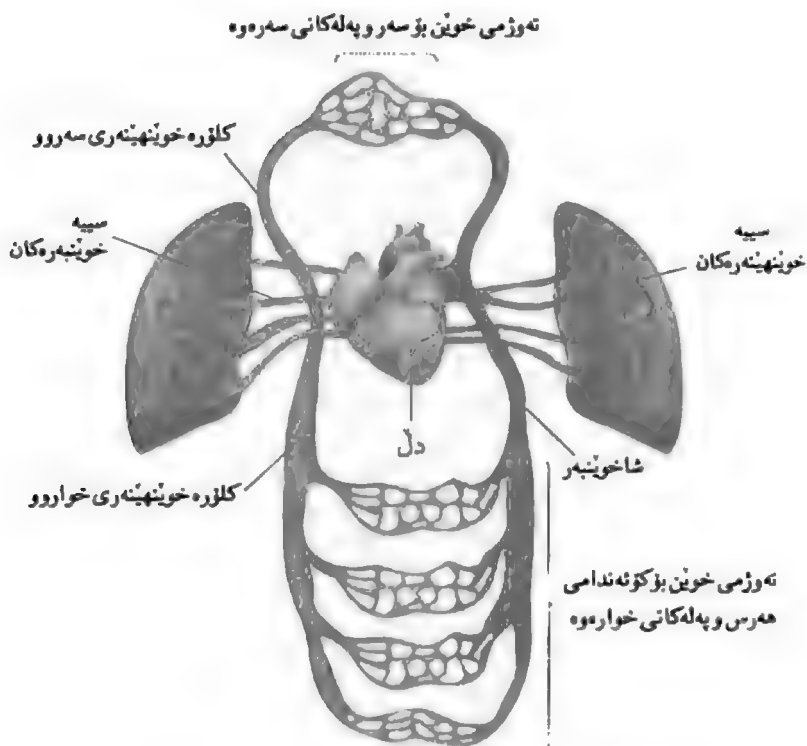
ده‌توانین ته‌نها به سوجه‌ بردن بۆ خودای تاک و بالاده‌ست پیژانینی

خۆمان ده‌ری‌برین.



فەرموون با پىڭكەۋە لەم سىستىمەش پامىنىن:

سىستىمى سووپى خوين لە گىرنگىر سىستىمەكانى لەشە، ھەر  
بۆيە لە ئالۆزىر و كار وىرتىر سىستىمەكانىشە و پىداۋىستى بۆ  
ملىاران خانە دەگوازىتەو.



ئەۋكەسەي ئەم سووپە دەرتاسايەي خوين دەيىنىت، پىۋىستە تەنھا بىر  
لە خوين نەكاتەو، بەلكو بىر لە بەخشەرى خوينىش بىكاتەو

ئەم تۆرى گواستەنەوئە زۆر كامىل پىكخراو، بە ئەندازەيەك كە  
هېچ شويىنىڭ نىيە لە جەستەدا پىداويستىيەكانى لەلايەن ئەم  
سىستەمەو دابىن نەكرايىت.

ناوئەندى ئەم سىستەمە - كە ناوئەندى جەستەشە لە ھەمان كاتدا -  
برىتتىيە لە (دال).

دال لە بەشى لای چەپى قەفەسى سىنگدايە و وەك دەزگايەكى  
سەريەخۇ كار دەكات.

لە پووى پىكھاتەوئە ئەندامىكى زۆر سادەيە، بەلام لە پووى  
ئەركەوئە تا بلىتت ئەندامىكى گرنگە.

دال پارچە گۆشتىكە و بە ماسولكەيەكى رەق دابەش دەيىت بۆ  
دووبەش - لای چەپ و لای راست - ئەم دووبەشەش پەيوەندىيان  
بەيەكەوئە نىيە.

ھەر بەشنىڭ دووبارە دابەش دەيىت بۆ دووبەشى دىكە - دوو  
ئوور - بەشى سەرەوئە پىي دەوترىت گۆچكەلە و، بەشى خوارەوش  
پىي دەوترىت سىكۆلە.

خويىن لە دالەوئە بە بىرى دىيارىكراو لە پىگەي دەمارەكانەوئە بە  
ھەموو جەستەدا بىلاو دەيىتەوئە.

سووپى خويىن لە دالدا بەم شىوئەيە پوو دەدات:

خوین پاش نه وهی سووړپکی ته واو به ناو جه سته دا نه نجام ددهات،  
دووباره دهگه پښته وه بۆ دل و ده چیتته گوږچکه لهی لای پاسته وه. نه م  
خویننه ی له نه ندامه کانی جه سته وه دهگه پښته وه بۆ دل پیی دهوریت  
خوینی که م ئوکسجین، که پښه ی دوانه ئوکسیدی کاریونی تیدا به رزه.  
کاتیک خویننه که ده پښته ناو گوږچکه لهی لای پاسته وه زمانه ی نیوان  
گوږچکه له و سکۆله ی لای پاست داده خریت تا گوږچکه له پر ده بیت له  
خوین؛ پاشان که گوږچکه له پر له خوین بوو نه م زمانه یه ده کریتته وه  
و خویننه که ده پښته سکۆله ی پاسته وه. سکۆله ی پاستیش به کرداری  
گرژ بوون پال به خویننه که وه دهنیت بۆ سییه خویننه ره کان، که به  
سییه کانه وه په یوه سته، له نه نجامی نه م پال پیوه نانه دا زمانه ی  
نیوان سکۆله ی پاست و (سییه خویننه ره کان) ده کریتته وه و خوین به م  
خویننه رانه دا به ره و سییه کان تیده په ریت.

له هه مان کاتدا خوینی تیرئوکسجین له سییه کانه وه دهگه پښته وه  
بۆ گوږچکه لهی لای چه پ و له ویشته وه بۆ سکۆله ی لای چه پ.

به هه مان شیوه سکۆله ی لای چه پ به کرداری گرژبوون خوینی  
تیرئوکسجین پال پیوه دهنیت بۆ شاده ماری خویننه ره که نه ویش به  
هه موو جه سته دا بلاوی ده کاته وه.

گوږچکه له و سکۆله، له کاتی پرپیون و خالیبوونه وه دا ده کشین  
پاشان گرژ دهن، نه م دوو کرداره پییان دهوریت لیدانی دل.

دلى مروڤىكى پىڭگەشتوو (۷۰-۸۰) چار لە خولەككدا لى دەدات. ئەو خوينەى كە دل پالى پئو دەنەت، بە دەمارە خوينبەرەكاندا تىپەر دەبەت تا بگاتە خانەكانى جەستە، ھەر بۆيە گرنگە كەمىك زانىارىمان دەربارەى دەمارە خوينبەر و خوينھەنەكانىش ھەبەت.

دەمارەخوین پىڭكەتەيەكى نەرم و كشاوى ھەيە و لە سى چىن پىڭكەتووە. بەشى ھەرە ناوھەى لە خانەكانى پووڤوشە شانە پىڭكەتووە و، بەشى ناوھەپاست و ھەرە ئەستورى دەمارە خوین لە ماسوولكە پىڭكەتووە و گرڤوون و خاوبوونەھەى ئەم چىنە تەوژمى تىپەرپوونى خوین ديارى دەكات و، بەستەرە شانەكانىش چىنى سىيەمى دەمارە خوينەكان پىك دەھىنن.

ئەگەر دەمارەخوينەكان تواناى كشان لە دەست بدەن حالەتيك دروست دەبەت كە پىى دەوترىت پەق بوونى خوينبەرەكان و، ئەم نەخۆشەيە زياتر لە مروڤى بەتەمەندا لە ئەنجامى نىشتنى چەورى و كالىسيۆمىكى زۆردا ڤوو دەدات.

وەك پىشتر باسما ن كەرد كە خوینى تىرئوكسجىن لە سكوڵەى لای چەپەو لە پىڭەى شادەمارە خوينبەرەو بە لەشدا بلالو دەبەتەو. لە شوینى دەرچوونى شادەماردا دوو خوينبەرى بچوك ھەن كە پىيان دەوترىت (خوينبەرەكانى كۆرۆنەرى) كە خوین بۆ خودى دل خۆى دابىن دەكەن.

ھەر جۆرە گىرانتىك لەم دەمارانەدا دەبىتتە ھۆى جەلئەى دىل، ھەر تەسكبوونە ۋە يەكەش دەبىتتە ھۆى گىرېبونى ماسسولكە خانەى دىل. گەر پېژەىەكى نۆرى ماسسولكە خانەكان گىرېبون ئەۋكاتە دىل لەكار دەكەۋىت ۋ، ئەمەش دەبىتتە ھۆى كۆتايى ھاتنى ژيانى ئەۋ مۇۋە.

دىل خويىنى تىرئۆكسجىن پالئەنئىت بۇ ناۋ شادەمارە خويىنبەرەۋە ۋ، لەۋىشەۋە بە دەمارە خويىنبەرەكاندا بە جەستەدا بىلەۋ دەبىتتەۋە ۋ لەپىگەى مولىۋولە خويىنەكانىشەۋە دەگاتە گىشت شانەىەك.

كاتىك خويىن بە دەمارە خويىنبەرەكاندا دەپۋات فشارىك لەسەر دىۋارى دەمارەكان دىرۋست دەكات ۋ ئەم فشارەش گىرگە لە دىارىكردى ئاراستەى پۇشتىنى خويىنەكە.

ئەۋ خويىنەى لە مولىۋولە خويىنەكانەۋە دەگات بە شانە ۋ ئەندامەكان، ئۆكسجىن ۋ ماددەى خۇراكىى لەگەل خانەكاندا ئالۋگۈر دەكات ۋ، دۋانە ئۆكسىدى كارىيۇن ۋ پاشەپۇكانى خانەكان دەگۈزىتتەۋە بۇ جگەر ۋ گۈرچىلەكان تا لەپىگەى پىسايى ۋ مىزەپۇۋە دەرېكرىنە دەرەۋەى جەستە.

مولىۋولە خويىنبەرەكان پاش ئەۋەى بەناۋ شانەكاندا بىلەۋ دەبنەۋە ۋ تۇپرىك پىك دەھىنن، دۋوبارە يەكدەگىرنەۋە ۋ ۋەك دەمارە خويىنەىنەكان بەرەۋ دىل پى دەگىرنە بەر.

جياوازی نىوان دەمارە خوینبەرەکان و خویننەتەکان لەو دەبايە کە دەمارە خوینبەرەکان ئۆكسجین و ماددە خۆراکيەکان لە دڵەو دەگوازنەو بۆ خانەکان. بەپێچەوانەو؛ دەمارە خویننەتەکان پاشەپۆ و دوانەئۆكسیدی کاربۆن لە خانەکانەو دەگوازنەو بۆ دڵ. کەواتە پێژەى ئۆكسجین لە خوینەبەرەکاندا زۆرە و پێژەى دوانەئۆكسیدی کاربۆن لە خویننەتەکاندا زۆرە.

ئەم سووپەى خوین لە دڵەو بۆ خانەکان و پاشان لە خانەکانەو بۆ دڵ بە (سووپى گەرە) ناوزەند دەکرێت.

جگە لەو سووپى دیکەى خوین هەيە لە نىوان دڵ و سیهکاندا، تێیدا ئەو خوینە کەم ئۆكسجینەى دەگەرێتەو بۆ دڵ لە دڵەو دەنێردرێت بۆ سیهکان و لە سیهکانیشەو دووبارە بە تیرئۆكسجینەو دەگەرێتەو بۆ دڵ، بەم سووپى خوینەش دەوتریت (سووپى بچوک).

تێپەڕینی خوین بەناو دەمارەکاندا فشار لەسەر دیوارەکانیان دروست دەکات و بەم فشارەش دەوتریت (پەستانى خوین)، زیاتر یا کەمتر بوونی ئەم فشارە لە ئاستى ديارىکراو دەبێتە هۆى نەخۆشى فشار بەرزى یاخود فشار نزمى خوین.

ئەو ئەرکە مەزنانەى سووپى خوین ئەنجامى دەدەن گرنگیى ئەم سیستەمە دەخەنە پوو.

سووپى خويىن ھەم دابىنكارى پىداۋىستىيە خۇراكىيەكان و  
ئۆكسجىنە بۇ گىشت خانەكانى جەستە و، ھەم پاشەپۇ و  
دوانەئۆكسىدى كارپۇن لە خانەكانەو دەگوازىتەو بۇ ئەندامى  
پاشەپۇ دەرگەرەكان.

ئەگەر سووپى خويىنمان كارا نەبويايە چى پويى دەدا؟  
بەر لە ھەر شتىك، ماددەخۇراكىيەكان لەناو كۆئەندامى ھەرسدا  
كۆدەبوونەو؛ چونكە خۇراگەكان دابەش نەدەكران، پاشان خانەكان  
بى خۇراك و ئۆكسجىن دەمانەو و، ئەو پاشەپۇيانەى بەھۇى  
كارلىكەكانى ناو خانەكانەو دىروست دەبوون، فېرى نەدەدران و،  
لەئەنجامدا خانەكان دەبوونە زىلخانەيەك بۇ دوانەئۆكسىدى كارپۇن و  
پاشەپۇكان، ئىدى ژيانى خانەكەش دەوەستا. نەبوونى سووپى خويىن  
ماھىيەتى دل ناھىلىت، چونكە ئەگەر دل لە چالاكىشدا بىت ھىچ  
سوودىكى بۇ جەستە نابىت.

گەر ھەموو سىستەمەكانى جەستەش بەرپۆكوپىكى كار بكن و تەنھا  
سىستىمى سووپى خويىن كار نەكات، ژيان كۆتايى دىت.  
بىگومان ئەم جەستە كامل و سىستەمە پۆكوپىكانە بەدەيتەرىكى  
مەزنىان لە پىشتە، ئەگەر نا ئەو جۆرە بەرپۆەبردەنى جەستە لەلايەن  
خانە نەزان و، نابىنا و نابىستەكانەو ھەرگىز نەدەكرا.

## موعجيزه‌ی کۆئه‌ندامی هه‌رس

"به‌راستی به‌زه‌ییم به‌ زانا یه‌کدا دێته‌وه‌ که ده‌بینیت  
ته‌نهما پاروویه‌ک که ده‌یخوات له‌ جه‌سته‌دا به‌ چ  
په‌سه‌یه‌کدا تیده‌په‌ریت و، چۆن هه‌رس ده‌کریت؛  
که‌چی سوچه‌ی شوکر بۆ زاتی په‌روه‌ردگار نابات،  
چونکه‌ ئه‌م هه‌لۆسته‌ی ئه‌وه‌ ده‌گه‌یه‌نیت که به‌  
زانا یه‌تیه‌که‌ی خۆیه‌وه‌ ئه‌م موعجیزه‌یه‌ نابینیت".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. ستیف کاردۆز

کۆئه‌ندامی هه‌رس موعجیزه‌یه‌کی تره‌ له‌ شاکاری جه‌سته‌دا. جا  
بۆئه‌وه‌ی له‌م سیسته‌م زیاتر حاڵی بیه‌ن پێکه‌وه‌ گه‌شتیک به‌نیو  
کۆشکی جه‌سته‌دا ئه‌نجام ده‌ده‌ین و ده‌پوانین، تا بزانی ئه‌و  
خۆراکانه‌ی پۆزانه‌ ده‌یانخۆین چیان لێدیت؟!



پېم وايه كه له ئاست پړۆسه ی دهراسای ههرسكردندا تهواو واقمان  
وړ دهمینیت.

فهرموون پیکه وه دهست پی بکهین:

کرداری ههرس له جوینی پاروو له نیر دهمه وه دهست پی دهکات.  
خۆراك له ناو دهمدا له پیکه ی ددانه کانه وه دهکریت به پارچه ی  
ورده وه و له گه ل لیکه پړاوه کاندای تیکه ل ده بیت و وه هه ویری لی  
دهکریت.

دهردانی لیک له لایه ن لیکه پړینه کانه وه په یوه ندی به باری  
دروونییه وه هه یه، پړژه ی لیک به تام کردن و، بۆن کردن و، بینین و  
بیرکردنه وه له خواردن زیاتر ده بیت، به مه که شیکی گونجاو بۆ خۆراك  
ههرس کردن له دهمدا دپه خسییت.

پاش نه وه ی پارووه نانه که له دهمدا تهواو دهجوریت، به ره و گه ده  
دهپواته خواره وه. له نیروان دهم و سورینچکدا زمانه یه که هه یه که پۆلی  
زۆر گرنگه و پئی نادات خواردن بچیته بۆری هه ناسه وه، چونکه بۆری  
هه ناسه و سورینچک له به شی سهره وه یاندا هاویه شن.

هه ر بویه له م خاله دا زه مینه سازی کراوه بۆ پاراستنی بۆری  
هه ناسه له خۆراك، له کاتی قوتدانی خۆراکدا بۆری هه ناسه به م  
زمانه یه داده خریت، به م شیوه یه خۆراك له چوونه ناو بۆری هه ناسه  
دهپاریزیت و، پئی خوی له سورینچکه وه به ره و گه ده دهکریت.

سورینچک توانای پال پپوهنای خۆراکی ههیه بۆ ناوگهده به جوولهیهکی دیاریکراو و پیکخراو، خۆ نهگه جهستهی مرۆف سه ره وخواریش بکریته وه هه ر نه م کرداره ی تیدا پوو ده دات، مرۆف ده توانیت ناو و نانیش بخوات و بخواته وه، له هه مان کاتدا نه م بۆرییه له کاری خۆی به رده وام بیت.

گه ده نه دنامیکی کۆنه دنامی هه رسه و به که م ویستگهی وه رگرتنی خۆراکه له پاش تیپه پپوون به سورینچکدا و، توانای وه رگرتنی (۱،۵) لیتری ههیه.

دیواری گه ده له ماسوولکه پیکهاتوو، پيشال له کانی نه م ماسوولکه به به باری ئاسۆیی و ستوونی و نه لقه یی گرژ ده بن و، یارمه تی گه ده ده دن بۆ تیکه لکردنی خۆراک و ناماده کردنی، تا له لایه ن پخۆله کانه وه به ته واوی هه رس بکریت و، ماده به سووده کانی له لایه ن مولووله کانی خوینه وه ئی وه ربگيردریت.

کاتیگ گه ده به ماسوولکه کانی کرداری گرژپوون و خاوبوونه وه نه جام ده دات، کۆمه له نه نزمیک ده پتریت له گه ل شله یه که که ترشی هايدروکلۆریکی تیدا به.

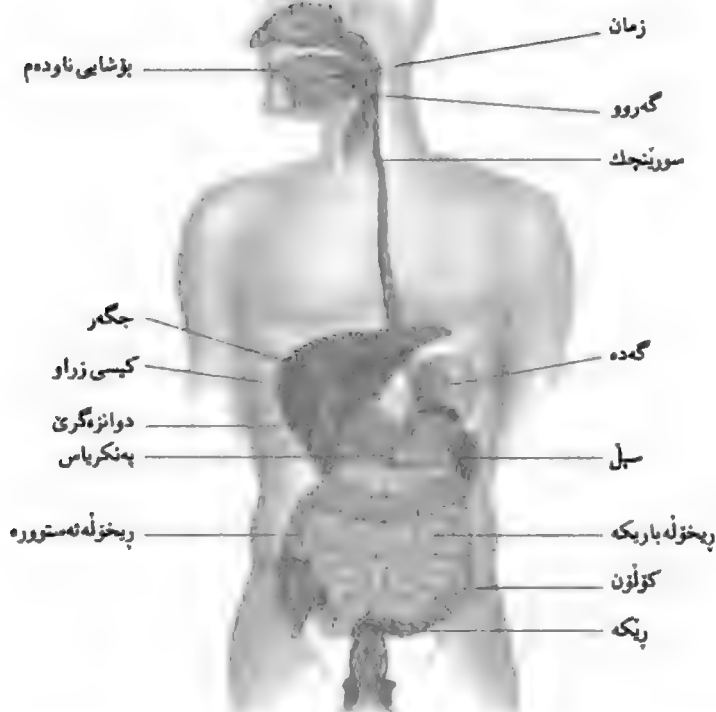
نه م ترشه پپووست و گرنگه بۆ نه نزمی (پپسین - Pepsin) تا به نه رکی خۆی هه لپسیت، هه روه ها نه وه نده به هیزه که گۆشتیش ده توینیته وه. پرسپاریک لیته دا سه ره ل ده دات: (نه ی که واته چۆن

گەدەى خۆمان ھەرس ناكات؟) دياره به ديهينهري زانا و به توانا سيستمىكى ديكەى پىكخستووھ تا گەدە لە كاريگهري خراپى ئەم ترشه بپاريزيئت. لە سايهى ئەم سيستمهوه مادهيهكى لينج لە كاتى ھەرسكردندا دەپژژيئت و پړوى ديواره كانى ناوهوهى ئەم ئەندامه پړوپۆش دھكات و بەم شيۆهيه لە مەترسيى ئەم ترشه دەپپاريزيئت.

ئەو خۆراكانهى دھگەنە گەدە لە پىگهى ئەم ئەنزيماوه ھەرس دەكرين و دەكرينه پارچەى بچوك بچوك تا بچنە ناو پىخۆلە بچوكهوه.

ھەر كاتىك ئەم پارچانە ئامادەبوون بۆ چوونەوھ ناو پىخۆلە بچوكهوه، دەرچەى خوارەوھى گەدە لە پىگهى چەند ئىعازيكةوھ دەكرينهوه. لەم قوناغەدا پۆلى گەدە لە كردارى ھەرسكردنى خۆراكدا بە ئەنجام گەيەنرا و ئىستا كاتى ئەوھ ھاتووھ ئەم خۆراكە بچيئتە پىخۆلەوھ تا خوولى ھەرسكردنەكەى تەواو بكات.

پاش ئەوھ لە پىگهى پشتنى چەند ئەنزيماكى ديكە لەلايەن جگەر و، زاو و، پەنكرياسەوھ بۆ ناو پىخۆلە باريكە، كردارى ھەرسكردن كۆتايى پى دىت. ئينجا كاتى ئەوھ دىت كە خوین ھەموو ماددە بەسوودەكانى نۆو خۆراكە ھەرسبووھكە وەرېگرئت و بە سەرانسەرى جەستەدا دابەشى بكات.



پرسىيار لەۋكە سانە بىكە بەھۇى نەخۇشىيەكە ۋە تواناى ھەرسكردنپان بۇ ماۋەيەك  
لە دەست داۋە، ئەۋكات پىتان دەلئىن كە ھەرسكردن چ موعجىزەيەكى گىرنگە  
ئىستا نەم ماددانە لە خويئندان ۋ، ھەر ماددەيەك ويىستگەى خۇى  
دەزائىت و دەچىتە شوئىنئىكى ديارىكراۋى جەستەۋە.  
ئەۋەى چاۋ پئويىستى پئىيەتى دەچىتە چاۋ و ئەۋەى دل پئويىستى  
پئىيەتى دەچىتە دل و ئەۋەى جگەر پئويىستى پئىيەتى دەچىتە  
جگەرەۋە.

پاش مژینی ئەم خۆراکه ماددانەى ناو پىخۆله باریکه له لایەن مولولوله كانى خوینەوه، ئەوهى ماوه تەوه و سوودی نییه دەچیتە ناو پىخۆله گەرەوه و لەوێوه دەردەدریته دەرەوهى جەستە.

پووى ناوه وهى پىخۆله باریکه بەرزى و نزمىى تىدايه، لەسەر هەریه كێك له مانە پێكها تهیه كى بچووك هەیه پێى دەوتریته مه میله، بوونی بەرزى و نزمى له پێكها ته كەیدا وا دەكات پووبەرى پىخۆله فراوانتر بپیت، واتە بەهۆى ئەم پێكها تهیه وه قەبارەیه كى زۆتر له چوارچێوهیه كى كەمتردا شوینی بووه تەوه و، پىخۆله بە پوویه كى فراوانه وه له شوینیكى ته سكددا چالاكیه كانی ئەنجام دەدات.

لەسەر ئەم مه میلانه دەرچووى زۆر بچووك هەیه كه پێى دەوتریته مه میلهى بچووك، له هەر خانهیه كدا سێ هەزار مه میلهى بچووك هەن و، له یهك ملیمه تر سیجادا (۲۰۰) ملیۆن مه میلهى بچووك پووى ناوه وهى پىخۆله باریكه یان داپۆشیوه.

له ناو پىخۆله ماندا ژمارهیه كى زۆر به كتریا هەن كه یارمه تىى كرداری هەرس كردن دەدەن، هەر له بەر ئەوه شه كه دەرمانه (دژه به كترییه كان) دژى ئەم به كتریایانه ش كار ده كەن، بۆیه به كارهینانیان بى پەچه تهى پزیشك بۆ مڕۆف زیانبه خش ده پیت.

له و شوینهى كه پىخۆله باریكه و پىخۆله ئەستورره یه كده گرن پىخۆله كوێره دەرده كه ویت. له سه ره تادا وا ده زانرا كه پىخۆله كوێره

ھیچ کارەییە، بەلام زانستی سەردەم ئەوەی دەرخیستوووە کە  
میکرۆبەکان لەم شوێنەدا کۆدەکرێنەووە و بەمەش خزمەت بە  
تەندروستی جەستەیی مەوۆ دەکات.

کاتیەک ئەم ئەندامە تووشی هەوکردن دەبێت، ئەمە واتە کەسە کە  
تووشی پێخۆلە کوێرە بوو.

وەک دەزانرێت ماددە خۆراکییەکان پۆلێکی گرنگیان هەیە لە  
پاگرتنی زیندە چالاکییەکانی جەستە و، خۆراک پێدانی گشت شانە و  
خانەییە کیش.

هەموو خانەییە ک بە پێنوووسی قەدەر پۆزیی خۆی بۆ دیاری کراوە.  
گەر ئەم وردەکارییانە بۆ ئێمە یا گەردە بێ ژیریەکان جێبەجێ نەکە،  
چۆن بۆمان پێکبخرایە؟

جگەر لە کۆئەندامی هەرسدا پۆلێکی بەرچاو و فەرمانۆش نەکراوی  
هەیە. لە باسی جگەردا ئاماژە بە کێ گشتیمان بەم ئەندامە دا، بەلام  
لێرەدا پەڕیوەندی جگەر لە گەڵ کۆئەندامی هەرسدا دەخەینە پوو.

ئەو ماددە خۆراکییانەی لە پێخۆلەکانەووە لە لایەن مولولولە  
خوێنەکانەووە دەمژرێن و دەچنە ناو خوێنەووە، لە پێگەی  
خوێنپێنەکانەووە دەگەنە جگەر و، لێرەدا شەکری (گلوکۆز) وەک  
(گلایکۆجین) ئەمبار دەکری. کاتیەک شەکری خوێن لە ئاستی ئاسایی  
هاتە خوارەووە، ئەم شەکرە ئەمبارکراوانە دەبنەووە بە (گلوکۆز) و،

دووباره ده‌چنه‌وه سووپی خوین بۆ دابینکردنی وزه‌ی خانه‌کان،  
له‌به‌رئ‌وه پۆلئیکی به‌رچاو و گرنگی له‌هه‌رسکردن و هاوسه‌نگ  
راگرتنی پڙه‌ی شه‌کردا هه‌یه.

جگه له‌مانه جگه‌ر خۆی ئه‌مبارئیکی گه‌وره‌ی خوینه. هه‌ر لایه‌کی  
جه‌سته خوینی له‌ده‌ست دا، ئه‌وا جگه‌ر وه‌ك فریاگوزارئیکی خیرا  
خوین په‌وانه‌ی ئه‌و شوین هه‌کات.

هه‌موو ماده‌یه‌کی ژه‌هراوی و زیانم‌ند به‌جه‌سته له‌جگه‌ردا  
تیک‌ده‌شکێنرێت، هه‌روه‌ها جگه‌ر هه‌ل‌ده‌سێت به‌دروستکردنی زه‌رداوی  
زراو.

جگه‌ر پۆلئیکی گرنگیشی هه‌یه له‌پێک‌خستنی زینده چالاکی شه‌کر  
له‌جه‌سته‌دا که له‌کرداری هه‌رسکردنی خۆراک‌دا گرنگه.

ئه‌وه‌شمان له‌یاد نه‌چیت جگه‌ر شوینی کۆبوونه‌وه‌ی (ناسن و  
مسی)یشه که له‌به‌ر هه‌مه‌یه‌نانی خویندا پێویستن.

به‌م شیوه‌یه له‌هه‌رسکردنی چه‌وری و ئاوه‌وه تا به‌ر هه‌مه‌یه‌نانی  
چه‌ند جۆره هۆرمۆنێک چه‌ندان پۆل و ئه‌رکی گرنگ به‌جێ ده‌هێنێت.  
مروڤ ئاگاداری ئه‌م هه‌موو ورده‌کاری و سه‌رئێشه‌یه نیه که له  
جه‌سته‌ی خۆیدا ده‌گوزهرێت، ئه‌وه‌ی له‌سه‌ریه‌تی ته‌نها ئه‌وه‌یه که  
پارووه نانه‌که ببات بۆ ده‌می و بیخوات، هه‌موو کرداره‌کانی دیکه بێ  
ده‌ست تێوه‌ردانی خۆی و بێ ئاگاییشی به‌جێده‌هێنرێن.

که واته نه وهی ئەم سیستمه نایاب و بهرزه به پټوه ده بات و ناگای  
له ورد و درشتی کاره کانه، خودا نه بیټ کټیه؟  
ئه گهر نا خۆراکه کان خۆیان ژیریان نییه، خو خانه کانیش هه  
وان.

بوونی جهسته له سه ره ئەم شیوازه ورد و ناماده کاری بق کراوه،  
جی په نجه و ئاسه واری بالاده سستی ئه و به دیهینه ره یه، که  
په روه ردگاری هه موو شتی که.

ئه م به دیهینه ره خاوه نی زانست و قودرته و، به پټویستییه کانی  
مرۆڤ ئاشنایه و، بیسه رو بینهر و زانایه و، ته نه زاتی که بتوانیت  
پټویستییه کانی مرۆڤ دابین بکات.



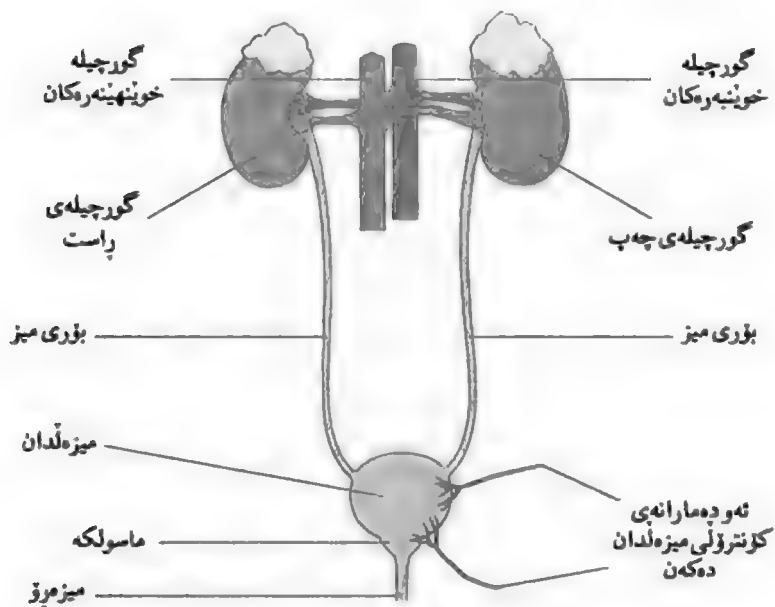
## موعجيزه‌ی کۆئه‌ندامی میز

"نه‌خواردن و نه‌خواردنه‌وه‌چهنده‌به‌ئازاره،  
ده‌رنه‌دانى پاشه‌پروش به‌هه‌مان‌شیوم.  
له‌ئاست‌ئه‌و‌په‌حمه‌ته‌ی‌خوای‌مه‌زندا-که‌له‌و  
ئازارانه‌پزگاری‌کردووین-ناسینی‌و‌گوپرایه‌لی  
کردنی‌ده‌بیته‌ئه‌رکی‌سه‌رشانمان".

دکتۆر و پروفیسۆر. ئاده‌م تاتلی

یه‌کێک‌له‌هاوێی‌پزیشکه‌کانم‌که‌له‌بوا‌ری‌نه‌خۆشییه‌کانی  
میزه‌پۆدا‌پسپۆپ‌بوو،‌باسی‌به‌سه‌رهاتی‌یه‌کێک‌له‌نه‌خۆشه‌کانی‌خۆی  
ده‌کرد‌که‌به‌ده‌ست‌نه‌خۆشیی‌گیرانی‌بۆ‌ری‌میزییه‌وه‌ده‌ینالاند.  
نه‌خۆشه‌که‌هه‌موو‌جسته‌ی‌له‌ئازاردا‌ده‌ینالاند‌و‌هاواری‌بۆ  
هاوێکه‌م‌هینابوو: "توخا‌پزگارم‌بکه‌،‌هه‌رچی‌مال‌و‌مولکم‌هه‌یه  
پێشکه‌شت‌بیت،‌به‌س‌ئه‌وه‌نده‌له‌م‌حاله‌م‌پزگارم‌بکه‌یت".

بەللى، ئىمەى مۇۋە بە ئارەزىۋى خۇمان دەخۇين و تا بتوانين ئاۋ  
 دەخۇينەۋە، بەلام ئەگەر دەريان نەدەينەۋە جى...  
 كاتىك بىر لە حالەتتىكى لەو شىۋەيە دەكەينەۋە جەستەى ئىمەش  
 ھەست بە ئازار دەكات و ئاماژەكانى پووخسارمان خىرا تىك دەچىت.  
 كەۋاتە ئەم سىستىمى پاشەپۇ دەركردنەش وئىستگەيەكى دىكەيە  
 كە پئويست دەكات تىيدا بوەستين و سوود و وانەى لىۋە ۋەربگرين.  
 با پىكەۋە لەم سىستەمە پامىنين:



پىكۈيىكى و ناۋازەى كۆنەندامى پاشەپۇدەركردن ئەۋكەسانە باش تىدەگەن كە  
 پىپەۋى پاشەپۇ دەركردن دىان گىراۋە ۋە پىگەى سۆندەيەكەۋە خۇيان پاكدەكەنەۋە

ھاوسەنگىيەكى زۆر ناياب لە جەستەى مۇڧدا سازىنراو، كە بە  
پىكەو ە كاركردى گەلىك ئەندام دەستەبەر دەبىت.

وەك دەزانىن جەستەى مۇڧ بۇ ژيان پىويستى بە خۇراكە، بە  
هەمان شىۋە ھەموو خانەيەكى جەستە كە بچوكتىن پىكەتەى  
جەستەمانن، پىويستيان بە ئالوگۇپى خۇراك ھەيە.

خانە ئەو ماددە خۇراكىيانەى كە پىويستىەتى وەرىدەگرىت و  
ماددەكانى دىكە فېئ دەداتە دەرەو.

پاش ئەوەى خۇراك لە گەدەدا ھەرس كرا و چوۋە ناو پىخۇلە  
بارىكەو ە بۇ زىاتر ھەرسكردىن و پاشان ماددە سوودبەخشەكانى  
لەلايەن خويئەو ە ئى مۇزا، بەشە بى سوودە ماوەكەى دەچىتە پىخۇلە  
ئەستورەو ە و لەوئشەو ە دەرەكرىتە دەرەوەى جەستە.  
ئەمە جۆرىكە لە دەركردىن پاشەپۇ.

جۆرىكى دىكەى پاشەپۇ دەركردىن لە پىئى مېزەپۇۋەيە.  
يەكك لە ئەركەكانى خويئ گواستەو ە ئەو ماددانەيە كە لە  
خانەكانەو ە ەرىگرتوون بەرەو گورچىلەكان. گورچىلەكان و  
مېزەپۇكان و مېزەلدان سىستىمىكى دىكەى پاشەپۇ دەركردىن پىك  
دەھىئىن. ھەروەھا پۇلئان لە پاگرتنى ھاوسەنگىيە گەلىك لە ماددەكانى  
لەشدا ھەيە.

گورچىلەكانمان گرىگرتىن ئەندامى سىستىمى مېزەپۇن و خويان لە  
خوياندا ئاماژەن بۇ دەستى پىر قودرەتى بەدېھىئەر.

جەستەى مەۋقە دوو گورچىلەى ھەيە كە لە بەشى پىشتەۋەيدان و دەكەۋنە ئەملاۋلەى بېرپەكانەۋە.

قورسايى ئەم ئەندامە (۱۲۵-۱۷۰) گم دەبىت.

گەر زياتر بچىنە وردەكارىيەكانى پىكھاتەى ئەم ئەندامەۋە، دەبىنەن بەشى دەرەۋەى لە پەردە پىكھاتەيەك پىكھاتوۋە، بەشى ژىر ئەم پەردەيەش بە تويكلىك داپۇشراۋە و، ژىر ئەم تويكلىكەش كرۇكى پى دەلتىن كە كەنالە نىفرۇنىيەكان<sup>۱</sup> لەخۇ دەگرىت. لەۋانەيە لە ھەر گورچىلەيەكدا نزيكەى يەك مليۇن نىفرۇن ھەبىت. ئەم كەنالاۋە بۇ ناۋچەند كاسەيەك دەكرىنەۋە كە پىيان دەۋترىت (كاسەكانى گورچىلە).

لە بەشە تويكلىنەكەى گورچىلەدا دوو دەمار ھەن، يەككىيان خوينبەرە و خوين بۇ گورچىلە دەبات، ئەۋەى دىكەيان خوينبەرە و خوين لە گورچىلەكان كۆدەكاتەۋە.

مولولولەكانى خوين دەۋرى كەنالە نىفرۇنىيەكانيان داۋە و بللۇ بوۋنەتەۋە.

ئەو خوينەى بۇ گورچىلەكان دىت خوي و يۇريا و ترشى يوريك و ماددەى دىكەى تىدايە، كاتىك لە مولولولەكانى خوينەۋە بەناۋ كەنالە نىفرۇنىيەكاندا تىپەر دەبىت پالاقنى بۇ دەكرىت و لە پىگەى

---

۱- نىفرۇن: يەكەى پىكھاتەى گورچىلەيە.

نیفرۆنه کانه وه به ره و میزه لدان په وانه ده کریت و وه ک میز  
کو ده بیته وه .

میز له پښه ی جوگه میزه کانه وه ده چیتته وه ناو میزه لدان و  
له ویشه وه له پښی ده رچه ی میزه وه ده کریتته ده ره وه .

گر میزه لدان نه بوایه - که توانای هه لگرتنی بهی نیو لیتری  
هیه - ده بو به به رده وامی میز بکهینه ده ره وه ی جهسته مان .

هه ردوو گورچیله له یه ک خوله کدا یه ک لیتر خوین ده پالئوین،  
که واته له هه ر پینچ خوله کی کدا هه موو خوینی له ش ده پالئون .

گر پالائوتنی خوین و ده رکردنی پاشه پوکان به م جوړه به یاسا  
به پښه نه چووبایه، نه وا ژیا نی مرؤډ ده که وته مه ترسییه کی زوره وه .

بو نمونه، باش کار نه کردنی پالئوهره کان ده بیته هوی  
به رزبوونه وه ی پښه ی یوریا له خویندا، نه مه ش ماده ده یه کی ژه هراوییه  
و مه ترسییه کی گه وره ی هیه و ده کریت بیته هوی مردن .

نه م دوو نه ندانه که پښان ده وتریت گورچیله بی وچان و بی  
وه ستان کار ده که ن، له نه نجامی کار کردنیشیاندا پاشه پوکانی ناو  
خوین وه (میز) ده رده که نه ده ره وه .

نه م میزه له میزه لداندا کو ده بیته وه . خو گر نه م نه ندانه شیوه  
توره که ییه نه بوایه، ده بو به به رده وامی کیسیکمان به ده ست  
هه لښکرتایه .

جا بیریکه وه، نه گهر نه و کیسه ت له بیر بچووايه، يا خود خهوت  
لیبکه وتایه و کیسه که پر ببووايه، چیت لی به سر ده هات!  
نه و کات زیان چه نده نارچه ت ده بوو!  
نه و شیوازه ی جه سته ی مروقی له سر بیکه ینراوه و، نه و  
پرگرامه ی جه سته ی له سر به پروه ده بریت، به شیوه یه که که  
خۆمان ناگامان لیی نییه و، پاش لیکۆلینه وه ی زانستی چه ندین  
سالی ش ئینجا هر به ته واوه تی لیی تینه گه یشتووین، چ جای نه و  
که سانه ی به دیه ینانی مروق ده خه نه پال ریکه وت و سروشت!  
جه سته ی خۆمان به زمانی حال پیمان ده لیت: نه و زاته ی  
به دیه یناوین زور له خۆمان زاناره و پیش خۆمان ئیمه ی ناسیوه و  
نه خشه ی نه م جیهانه ی بۆ کیشاوین.

که واته هه موو شته کانی ده ورو به رمان، له جه سته ی خۆمانه وه -  
به م هه موو ورده کارییه بی نه ژماره وه - تا هه ساره کان و نه و په پری  
بووه نه وه ر، ناماژه به وه ده دن که هه موو نه م شتانه بی به پروه به ر  
نابن، نه و به پروه به ره ش ده بی ت یه ک به دیه ینهر و ئافه رینه ر بی ت؛ خو  
نه گهر و نه بی ت نه و مه حاله نه م سیستمانه به م شیوه یه و به م  
ورده کارییه به پروه بچن، گهر بیر کردنه وه و قه ناعه تتان پیچه وانه ی  
نه مه بی ت نه و مانای وایه ژیری و مه نطیق و زانست و ویزدان  
فه راموش ده که ن.

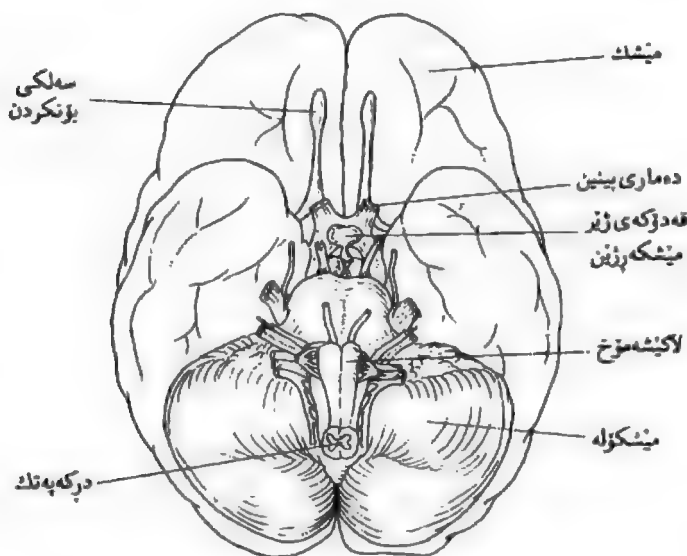
## موعجيزه‌ی کۆئه‌ندامی ده‌مار

"ته‌نها له مێشکماندا (۱۰) ملیار ناوه‌ندی به‌رپۆه‌بردن هه‌یه‌.  
له‌ هه‌ر ناوه‌ندیکیاندا تریکه‌ی دوو هه‌زار ده‌ماره‌خانه  
هه‌ن هه‌ر ساتیک له‌ نیوئه‌م پیکه‌بنده‌ ده‌ماره‌خانه‌دا بۆ  
به‌رپۆه‌بردنی جه‌سته‌ سه‌دان کردار به‌رپۆه‌ ده‌چیت.  
مێشک و ده‌ماره‌خانه‌کان به‌م ئەندازه‌یه‌ ولاتیکی  
سه‌رنج ڕاکێشن".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. نایهان سۆنگار

کۆئه‌ندامی ده‌ماری سیستیمیکی تۆپیی سه‌رسوپه‌ینه‌ری جه‌سته‌ی  
مرو‌فه‌، ته‌کنیک و شیوازی کارکردنی تا ئیستاش له‌لایه‌ن زانست و  
ته‌کنه‌لۆجیاوه‌ به‌ ته‌واوی شی نه‌کراوه‌ته‌وه‌ و شیتله‌ نه‌کراوه‌.

گەر ھەموو دەمارەکان بەدەینە دەم یەك ئەوا درێژییان بە ئەندازەى پەتیکە کە چەند جارێک بە دەوری زەویدا سووپی داویت. لە ھەمان کاتدا وردترین و گرتگترین سیستەمى لەشیش پیکەدەھێنن. ئەم کۆئەندامە لە مێشک و، دڕکە پەتک و دەمارەکان پیکەتووھ. لە پێناو تیکە یشتن لە نایابیى و سەر سوپەینەری ئەم سیستەم، پیویست دەکات ھەلۆیستە یەك لە سەر پیکەتە و شیوازی کارکردنى بکەین:



دەربارەى مێشک تەنھا دەتوانین بڵێین: ئەم ئەندامە ناوازیە، ھونەرى دەستی دانایەکی زۆر مەزنە.



ئەو خانانەى كۆئەندامى دەمارى پىكدەمىنن بە مليۇنان خانە  
ئەژمار دەكرىن و پىيان دەوترىت (دەمارەخانە).

ئەم جۆرە خانەيە وەك ھەموو خانەيەكى دىكە (ناوك) و  
(سايئۆپلازم)ى ھەيە، ھەروەھا لە بەشى سەرەوەى خانەكەدا چەند  
لقىكى ئى دەبىتەو پىي دەوترىت (لقوپۆپ)، لە بەشى خوارەو  
تەوەرە دەمارەخانەيەكى لىو درىژ دەبىتەو كە پىي دەوترىت  
(تەوەرە).

لەنئوان ئەم خانە دەمارىيانەدا جۆرە خانەيەكى دىكە ھەيە كە  
پىي دەوترىت (نيورۆگليا)، ئەركى ئەمانە خۇراكدانە بە خانە  
دەمارىيەكان و، چاك كەردنەو ەيان لە كاتى ھەر تىكچوونىكدا.  
بۆ بەجىھىتەنى ئەم كارەش، زۆر بە چىرى بە دەمارە خوئىنىكى  
زۆرەو بەستراو.

مىشك لەناو كاسەى سەردا بە سى پەردە پووپۆشكراو و، لە  
شۆوەى دوو نيوەبازنەدا بەدېھنراو. ھەريەك لەم نيوە بازنانە  
دابەش دەبن بۆ چەند بەشىك و، نئوانە دەماغ و، مىشكۆلە و، قەدى  
دەماغ دەكەونە ژىر ئەم دوو نيوە بازنەيەو.

ئەم دوو بەشەى مىشك بە مادەيەكى خۆلەمىشى دەورەدراون.  
ئەستورىيەكەى ئەم چىنە نيو سانتىمە و پىي دەوترىت (تويكلى  
مىشك) و لە ناويدا ماددەيەكى سىي ھەيە.

هەر دوو نیوه بازنه‌که‌ی می‌شک به مادده‌یه‌کی سپی که به (ته‌نی کالۆسه‌م) ناسراوه به‌یه‌که‌وه به‌ستراون.

ئهم می‌شکه کیشی نزیکه‌ی (۱۲۰۰-۱۴۰۰) گرامه و، له‌نیوان خانه‌کانیدا ملیاران په‌یوه‌ندی هه‌یه، هه‌موو کردار و چالاکییه‌کانی می‌شک له پێگه‌ی ئهم په‌یوه‌ندیانه‌وه فراهه‌م ده‌هێنرێت.

له می‌شکا چهند جوړه خانه‌یه‌ک ده‌بینن، به‌کێکیان خانه‌ی کۆنه‌ندامی ده‌مار خۆیه‌تی، ئهم خانانه ته‌نها کاریان ئه‌وه‌یه که پووداوه کاره‌باییه‌کان بگۆڤن بۆ پووداوی کیمیایی و به‌پێچه‌وانه‌شه‌وه.

ئهم خانانه ته‌نها کاریان ئه‌مه‌یه و هه‌چ کارێکی دیکه ناکه‌ن و به‌گشتی به‌دریژییه‌که‌یان ناسراون.

سه‌رنج‌پراکێشترین لایه‌نی ئهم خانانه ئه‌وه‌یه که له‌به‌رئه‌وه‌ی کارێکی زۆر گرنگ و ناوازه ده‌که‌ن، خۆیان مادده‌ی خۆراکی بۆ خۆیان به‌ده‌ست ناهێنن. واته وه‌ک خانه‌کانی دیکه توانای به‌ده‌سته‌پێنانی وزه‌یان نییه به‌وه‌رگرتنی ئۆکسجین و ئه‌نجامدانی کارلێکه‌ کیمیاییه‌کان، به‌لکو خانه‌ خۆراک بۆ دروستکه‌ره‌کانیان که وه‌ک دایکێکی شیرده‌ر وان بۆ خۆراک پێدانی ئهم خانانه هه‌ن و، به‌ به‌رده‌وامی خۆراکیان بۆ دابین ده‌که‌ن و، زیاده‌کانیان لێ لاده‌به‌ن و فری ئه‌ده‌ن.

واته بۆ پەخساندنی کەشپکی گونجاو بۆ کارکردنیا، خانەى دیکە  
لە دەوریان کۆکراونەتەو بۆ هاوکارییان.

چەند ناوەندیکی زۆر لە مێشکدا هەن، پێشتر وا دەزانرا کە ئەمانە  
ناوەندی سەرەکیی هەست و خووبن، بەلام دواتر زانرا کە هەموو ئەم  
ناوەدانه تۆپی ئەلەکترونیی ئەم مەرکەزانه یان ناوەندی تۆمارکردن،  
یاخود ناوەندی بەیەکەو بەستنی سیستەم جیاجیاکانی مێشکن.

بۆ نموونە ئەو ئیعاز (سیگنال)ەى لە چاوەو دەیت بۆ مێشک، لە  
پێگەى چەند دەمارێکەو دەگوازیتهو بۆ خانەکانی بەشى  
پشتهو مێشک کە پەيوەندیان بە بینینەو هەیه.

کە گەیشته ئەو خانە تاییبەتانه، ئەوانیش خێرا ئەم زانیارییه بە  
چەند ناوەندیکی دیکەو دەبەستنهو، بۆ نموونە وەك ناوەندی شتی  
مەترسیدار.

لەبەرئەوێ لە کاتی بینینی مەترسییهکەدا دەبێت جەستە  
کاردانەوێ هەبێت، بۆیه پێویستە ناوەندی هەستکردن بە مەترسی و  
ناوەندی کاردانەو پەيوەندیان هەبێت. لە لایەکی دیکەشەو لەگەڵ  
دەم و گوێشدا پەيوەندی هەیه. ئەمەش وا دەکات کاتیك خواردنیك  
دەبینن تامی لە بیرەوهریماندا دەناسرێتهو و هەستی بینین کاملتەر  
دەکات.

له پال ئەم ناوەنده ئەلهكترۆنيانەوه چەند ناوچەيهكى ديكەش  
هەن كه ئەركى ديارىكراويان هەيه.

شيتەلگەردنى كردارى بينين له بەشى پشتهوهى مېشكدا ئەنجام  
دەدرێت. كاتێك مەژۆنێك بەشى پشتهوهى سەرى له پووداويكدا بريندار  
دەبێت، هەندىكجار تواناي بينين لەدەست دەدات، چونكه ئەو بەشى  
مېشك كه بەرپرسياره له دروستكردنى ئەو وێنەيهى له چاوهوه  
وەرگىراوه زەبرى بەركەوتوو.

چەند بەشێكى ديكەى مېشك له سيستمى جوولەى جەسته  
بەرپرسيارن، بۆ نموونه بۆ جوولاندنى پەنجەى قاچەكان ياخود  
پەنجەى دەستهكان. گەر دەرزىيەك بكەيت بەو ناوچەيهدا ئەوان  
دەبێتە هۆى لەدەستدانى تواناي جوولاندنيان، ياخود له خۆوه  
جوولاندنيان. بەم جۆره له مېشكدا بۆ هەر جوولەيهك ناوچەيهكى  
ديارىكراوه هەيه.

مېشك جگە لەمانە بەرپرسياره له كۆمەڵە كردارىكى نۆز گەنگ،  
لەوانە: بىركردنەوه، يادەوهى، شت نووسين، قسەكردن، فيزىيون و،  
خەيال كردنەوه. هەروەها كاركردنى ئەندامەكانى ناوهوش بە هەمان  
شێوه لەلایەن ناوەندهكانى مېشكهوه ئاراستە دەكرێن.

تێكپاى چالاكىيەكانى جەسته لەلایەن ئەم ناوەندانهوه ئاراستە  
دەكرێن و كۆنترۆل دەكرێن. بەگوێرەى لىكۆلێنەوهكان، نيوە بازەى

(پلی) لای پاستی میښک بهرپرسیاره له به پټوه بردنی لای چه پی  
جسته و، به پیچه وانه شه وه نیوه بازنه ی (پلی) لای چه پی میښک  
بهرپرسیاره له لای پاستی جسته.

له خوارووی نهم دوو به شه وه (میښکوله) هه یه که بهرپرسیاره له  
پاگرتنی هاوسه نگی جسته و هاوسه نگی چالاکیه کانی و پیک  
پاوه ستانی ماسوولکه کان، به هه مان شیوه ی میښک به شی دهره وه ی  
ماده ی خوله میښییه و، به شی ناوه وه شی ماده ی سپییه.

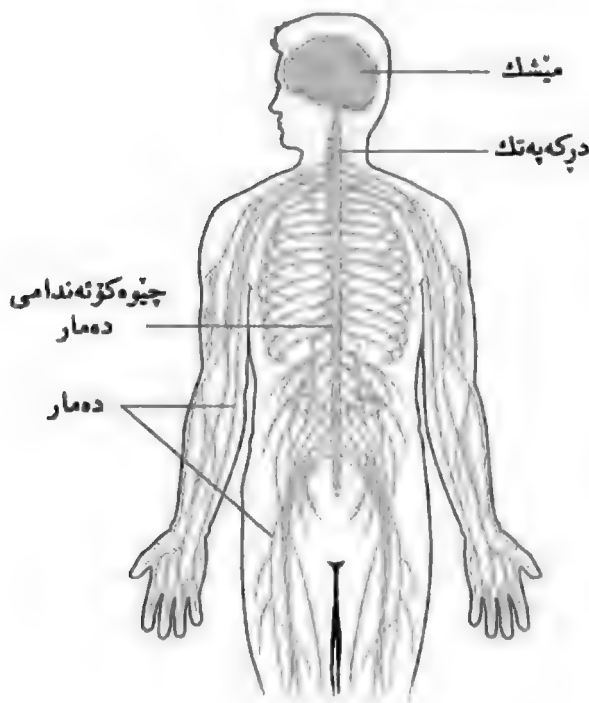
(قه دی ده ماخ) له به شی خواره وه ی میښکدایه و میښک به  
دپکه په تکه وه دهنو سیښت و له ماده ی سپی پیکهاتوه و له هندی  
شویندا دهنک دهنک ماده ی خوله میښییشی تیدایه، نه و ناوه ندانه  
چالاکیه زینده ییه کانی جسته ناپاسته ده که ن وه: هه ناسه دان،  
سووپی خوین، هه رسکردنی خوراک و، پاشه پو فریدان.

دپکه په تکه هه ر له قه دی ده ماخه وه دریژ ده بیته وه و دوهم  
نهمامی کوله نهمامی ده مارییه و، دریژییه که ی (۵۰-۴۵) سم ده بیت.  
نه و ده مارانه ی له دپکه په تکه وه دهره چن بهرپرسیاری جووله ی  
نهمامه کان و وهرگرتنی هه ستن.

دپکه په تکه له ژیا نی مروفدا گرنگییه کی زوری هه یه و، تاییه تمه نده  
به کومه لسه خاصیه تیکه وه، له وان هه ش: گواسه تنه وه ی  
ده ماره پاگه یانده کانی میښک به سه رانه ری جسته دا، کونترپولکردنی  
نهمامه ناوه کییه کان و پزینه کان و، کرداری (به رپه رچدانه وه) ...

ھاۋكات لەگەڵ مېشك و مېشكۆلە و قەدى دەماخدا ھاۋكارن پېكەۋە  
لە كاتى بەرپۆۋە بىردىنى كارەكانىدا.

بۆلەۋەى ناۋەندە كۆنەندامى دەمار چالاكىيەكانى بەرپۆۋە بىردىن و  
كۆنترپۆل كۆردىن بە ھەموو جەستەدا بىلۆيكەنەۋە، كۆمەلە دەمارىك  
ھەموو جەستەيان ۋەك تۆپىك دەۋرە داۋە، كە ئەم دەمارانە لە  
يەكگرتىنى دەمارەخانەكان دروست دەبن.



كۆنەندامى دەمار

هەر هه والێك له لایه ن ده ماره كانه وه سه رچاوه ی گرتبێت، وهك ته زوویه کی كار ه با پێیدا تێپه ر ده بێت و، كاتێك ئه م كار ه بایه به ناو ده ماره كاندا تێپه ر ده بێت له كاتێکی زۆر كورتدا چه ندان كرداری كیمیایی و ئه لیکترونی پوو ده دن.

(۱۲) جووت ده مار له مێشك و (۳۱) جووت له دپكه په تكه وه ده ر ده چن. ئه م ده مارانه دا به ش ده بن بۆ ده ماره خانه ها تو وه كان و ده ماره خانه ده رچو وه كان.

ده ماره خانه ها تو وه كان ئه و پوودا وانه په وانه ی مێشك ده كه ن كه له لایه ن چا و و گو ی و پێست و هه سته وه ره كانه وه هه ست پی ده كړین.

هه رچی جووله و چالاکی و وه لامدانه وه یه کی جه سته شه له لایه ن ده ماره خانه ده رچو وه كانه وه ئا پاس ته ده كړین، واته ئه وان فه رمانه كانی مێشك ده گو یزنه وه بۆ گشت لایه کی جه سته .

هه موو چالاکیه كانی جه سته له كرداری هه ناسه دان و، چالاکیی پزێنه كان و، سووپی خوین و، جووله ی ماسوولكه كان و، هه موو چالاکیه كانی دیکه، به یارمه تی ده ماره خانه ده رچو وه كان و له لایه ن مێشك و دپكه په تكه وه به پزێوه ده برین.

هه ر له بهر گرنگی ئه م كۆنه ندامه، هه ر نا پێکی و كه مو كوپیه کی ساده له م سیستمه دا ده بێته هۆی نه خو شیی زۆر مه تر سیدار.

بۆ نمونە (شەلەل)، كە نەخۆشەكە كۆنترۆلى جوولەكانى لە دەست دەدات و، نە دەتوانیت بپروات و نە قسە بكات و، نە بە ویستی خۆى جوولە بكات! ئەمەش لە ئەنجامى كۆمەڵە نەخۆشییەكى مێشك و دەمارەكانەوه سەر هەل دەدات.

یەكێك لەو بابەتانەى لەم سالانەى دوایدا زۆر گفتوگۆى لەسەر دەكریت ئەم پرسىارەیه: ئایا دەبیّت مڕۆف چەندە لە مێشكى بەكاربهێنیت؟

بەگوێرەى ئەوەى زاناىان دەیلێن، تەنانەت مڕۆفە بلیمەتەكانیش هەموو هیژ و توانایەكى مێشكیان نەخستوووە تە گەر.

ئەى كەواتە ئەم توانا زۆرەى مێشك بۆچى؟

وەلامەكەى ناشكرايه، تا مڕۆف هیچ ئاستەنگێك دانەنیت لەبەردەم بپرکردنەوه و كارکردنیدا، تا هەمیشە پێى بپرکردنەوه و كارکردن لە بەردەمیدا كراوه بیّت.

بەدیھێنەرى مڕۆف دەزانیت كە مڕۆف لە زانستدا چەند قوناغ دەبریت و دەگاتە چى، هەر لەبەرئەوه كردوویەتى بە خاوەنى مێشكێك كە پووبەپووى ژيان و پرسىارەكان و كێشەكانى پى بیتهوه، كەواتە بەدیھێنەر بە زانستەكەى نەك تەنھا ئیستا، بەلكو داھاتووى مڕۆفیش دەبینیت و، زانایە بە پێویستییهكانى ئەم بەدیھێنراوه و، دەستەلاتدارە بەسەر پابردوو و ئیستا و داھاتووى مڕۆف و گشت بوونەوهریشدا.



## موعجيزه‌ی خانه

"ئەوانەى دەلّين: باوەر بە شتێك ناكەين بە چاوى  
خۆمان نەماندییّت، باكەمێك دەربارەى خانەكانى  
ناوجەستەى خۆيان بخویننەو، كە ناشیانین.  
جا با بزانی لەسەر هەمان بیرورا دەمێننەو؟"

پرۆفیسۆر. ئەلپارسالان ئۆزیاچى

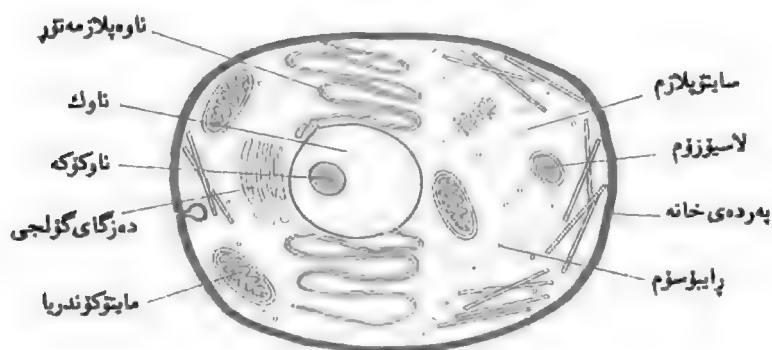
كاتێك دەربارەى خانەكانى جەستەى مەزە دەمخویندەو،  
بەتەواوى سەرم سوپمابوو. زاتى پەرەردگار جەستەى لەسەر  
شیوازىكى وا ناوازه و نایاب لە خانەدا بچوك كردووەتەو، كە جگە  
لە موعجیزە بوون شتێكى دیکەى پێ ناوتریت.

دەلّين چۆن؟

خانه‌کانی جه‌سته‌ی مړۍ که بچووکترین پېکهاڼه‌ی جه‌سته‌ن، ژور به وردی وه که یه‌که‌یه‌ک به چندان جور هاوکیښه‌ی کیمیاوی و فیزیایی کار ده‌کهن بۆ خزمه‌تی جه‌سته.

نزیکه‌ی (۲۰۰) جور خانه‌ه‌ن، چندان خانه‌شانه دروست ده‌کهن و شانه‌کانیش نه‌ندام پیک ده‌هینن.

سهره‌تای هه‌موو ئه‌م خانه‌ جوراوجوران‌ش هه‌ر له‌یه‌ک خانه‌وه بووه.



خانه‌کان شیوه‌ی جوراوجوریا‌ن هه‌یه، هه‌ر جور خانه‌یه‌ک شانه‌یه‌کی تایه‌ت پیک ده‌هینن، بۆ نمونه خانه‌کانی جگر شیوه‌یه‌کی تایه‌تیا‌ن هه‌یه، خانه‌کانی خوین (بۆ نمونه خړۆکه سووره‌کان) شیوه‌ بازنه‌یین و، خانه‌کانی بۆری هه‌وا ته‌نک و درین و، هه‌روه‌ها..

كاتيڭ دەبىنن ئەم ھەموو خانە جياوازانە لە پووى شىۋە و خاسىيەتەو لە تەنھا يەك خانەو سەرچاوەيان گرتووە، جەستەش لە تەنھا خانەيەكەو بەدبەياتووە، لەمانەو قودرەتى ئەو زاتە بەدبەيتنەرە دەبينن كە چۆن دەتوانىت لە شتىكەو چەندان شت بەدبەيتىت و، چۆن دەتوانىت گۆپان بەسەر شتەكاندا بەيتىت.

خانەكان لە لەشدا ئەم ئەركانە بەجى دەهينن:

– گۆرپنى خۆراك بۆ وزە.

– بەھۆى زىادبوونيانەو لە گەشەکردنى جەستە و تيمارکردنى برينداريدا پۆل دەبينن.

– ماددەى پىۋىست وەردەگرن و زيانبەخشەكانىش دەكەنە دەرەو.

– ئەو ئەنزىمە پىرۆتيناى بەرھەم دەهينن كە پۆلى كارايان ھەيە لە كارلىكى گۆرپنى ماددە خۆراكيەكان بۆ ماددەيەك كە بۆ جەستە سوودبەخش بىت.

گەر لە يەك خانە پابمىنين، دەبينن بە (پەردەى خانە) دەورە دراو. ئەم پەردە خانەيە پىگە بە ھاتنە ژوورەو و چوونە دەرەو ھەموو ماددەيەك نادات. ئەو ھەي خانەكە پىۋىستى پىيەتى پىگەى پى دەدات بىتە ناو خانەكەو و، ئەو ھەي زيانەندە پىگى ھاتنە ژوورەو ھەي لى دەكات.

ئەم پەردەيە بەرپەرسىيارە لە پاگرتنى ھاوسەنگىي نىۋان ماددە  
وەرگرتن و دەرکردن لە خانەكەدا..

ھەر بۆيە ئەم پەردەيە لە زانستى پزىشكىدا ۋەك (دەرگا) ناو  
دەبرىت. ھەر خانەيەك بەگوڧرەي ئەو چالاكىيانەي كە پىۋىستە تىيدا  
ئەنجام بدرىت و، ئەو ئەركەي پىي سىپىردراۋە: پەردەيەكى تايبەتى  
بۇ دابىنكراۋە. ئەمەش دىسانەۋە بەگوڧرەي ئەۋەي چ ماددەيەكى  
پىۋىستە تا ۋەرىبگريتە ناو خانەكەۋە و، چ ماددەيەكىش پەت  
بكاتەۋە.

ماددە بۇ تىپەپاندنى ئەم دەرگايە - چ بۇ ناو خانە چ بۇ دەرەۋەي  
خانە - بەلگەنامەي پىۋىستە، ئەم بەلگەنامەيەش بە زنجىرە  
سىستىمىكى كىمىيائى پىكخراۋە.

گەر بەم شىۋەيە نەبوۋايە، ئەۋكات ھەر ماددەيەكى بەنرخى ناو  
خانەكە دەيتۋانى بە ئاسانى بىرواتە دەرەۋە و بىيىتە ھۆكارى مردنى  
خانەكە، ياخۇد ماددەيەكى زىانبەخش دەرگاگە بېرىت و، دووبارە  
سەرپايى خانەكە تىكبىشكىتت و، بە ئاسانى لەناۋى بەرىت.

بەگوڧرەي نوڧترىن لىكۆلئىنەۋەكان، خانە تەنانت خۆي كۆنترۆلى  
پىۋىستىيە ھۆپمۆنىيەكانى دەكات، واتە خۆي داۋا دەكات كە "من  
پىۋىستم بەۋەندە پىژەي فلان ھۆپمۆنە"، ئەمە ئەۋە دەرگەيەنئىت كە  
خانە سىستىمى دەرک كىردن بە پىۋىستىي خۆي و ناسىنەۋەي ماددە

کیمیاییه کانی دهوروبه ری هه یه و، ئەمه خۆی لهخۆیدا موعجیزه یه کی زانستی پێویست به هه‌لۆیسته له‌سه‌ر کردنه .

ئهرکی دووه‌می په‌رده‌خانه‌ش؛ په‌یوه‌ندیکردنه به‌خانه دراوسێکانه‌وه . په‌رده‌خانه‌چه‌ندین ده‌رچه‌ی هه‌یه که له‌گه‌ڵ شێوه‌ی تایبه‌تی خانه‌کانی دیکه‌دا یه‌ک ده‌گرن و، پێکهاته‌یه‌کی هاوبه‌ش له‌گه‌ڵ یه‌کتردا پێک ده‌هێنن.

ئهم خانه‌نه ورده‌ورده زیاد ده‌که‌ن و گه‌وره ده‌بن و شانه پێک ده‌هێنن.

ئهم شانه‌یه ئیدی خاوه‌نی په‌رده‌یه‌کی هاوبه‌شه بو‌گشت خانه‌کان.

ده‌بی‌ت ئهو ماددانه‌ی له‌م شانه‌یه‌وه ده‌چنه ده‌ره‌وه و دینه ناوه‌وه، توانای تێپه‌راندنی په‌رده‌شانه‌یان هه‌بی‌ت.

خانه‌کانی ناو شانه‌یه‌ک له‌ناو سیستمی‌کدا کار ده‌که‌ن که ده‌بی‌ت به‌گوێره‌ی پێداویستی‌یه‌کانی ئهو سیستمه هه‌لۆیسته بکه‌ن و، پێداویستی‌یه‌کانیان هه‌لبژێرن. ئەمه به‌تایبه‌تی له‌ خوێندا زۆر گرنگه، بری ئهو خوێنه‌ی دیت بو‌ شانه‌کان به‌گوێره‌ی پێویستی هه‌موو شانه‌که به‌گشتی دابین ده‌کری‌ت نه‌ک له‌سه‌ر ئاستی خانه‌کان. له‌ناو شانه‌که‌شدا هه‌ر خانه‌یه‌ک به‌گوێره‌ی پێویستی و چالاکی‌یه‌کانی، خوین و خۆراک و ئۆکسجینی پێ ده‌به‌خشی‌ت.

بۆ نمونە وەرزشەوانىڭ خوينىڭى زۆرى پىويىستە بۆ  
 ماسوولكەكانى بە پىيە ماسوولكەكانى زۆر كاردەكەن، بۆيە  
 خوينىڭى زياترى بۆ دابىن دەكرىت. بەم شىۋەيە ھەموو سوود و  
 زىانى شانەكە ھاۋبەشە، ھەر سوود و زىانىڭ ھەيىت بە تەنھا بۆ  
 خانەيەك نابىت و ھەموو شانەكە دەگرىتەۋە، واتە بەتەۋاۋەتى  
 سىستىمىڭى ھەماھەنگ و پىكوپىڭ لە جەستەدا دامەزراۋە.

پاش پەردەخانە شلە ماددەيەك ناۋەۋەي خانەي گرىتەۋە، كە  
 پىي دەۋىترىت (سايىتۋىلازم).

بە سىپىنەي ھىلكە دەچۈيىترىت و چەندىن ئەندامى بچوۋكى تىدايە  
 كە لە نىۋ خانەدا ئەركى گرىنگيان پى سىپىردراۋە، لە نىۋ ئەركى ئەم  
 ئەندامۋچكانەدا: دوست كرىنى پىپۋتىن، ئەمباركرىنى ماددەي  
 خۆراكى، دەركرىنە دەرەۋەي پاشماۋەكان و بەرھەمەيتانى  
 ئەنزىمەكان و.. ھتد.

لە ناۋەۋەستى سايىتۋىلازما (ناۋكى خانە) ھەيە، ناۋكى خانە بە  
 پەردەيەكى ھاۋشىۋەي پەردەي خانە دەۋرەدراۋە. لەناۋ ناۋكدا يەك  
 يان دوو ناۋكۈكە ھەيە و، ھەرۋەھا كرىۋمۇسۇم و شلە ماددەيەكى ۋەك  
 (سايىتۋىلازم) تىدايە.

ژمارەي كرىۋمۇسۇمەكان لە ھەر زىندەۋەرىكەۋە تا زىندەۋەرىكى  
 تر جىاۋازە.

له هەر خانەيەکی جەستەي مۆڤدا (٤٦) کرۆمۆسۆم، واتە (٢٣) جیوت کرۆمۆسۆم هەيه .

کرۆمۆسۆم له (DNA) واتە ترشی ناوکی پێکھاتوو، که پێکھاتەي بۆماوھيي مۆڤه و، له هەر مۆڤيکدا جياوازه و، وەک پيئاس و نەخشەي جەستە وايە .

ژمارەي (DNA) له هەر خانەيەکدا نزیکەي (٢٥,٠٠٠) دانەيه .  
(DNA) هەموو چالاکیەکانی خانە بەپێوە دەبات و ئەرکيکی دیکەشی گواستەوێ خاسییەتە بۆماوھییەکانە له دایک و باوکەو بە وەچە و مندالەکانیان .

له ئەنجامی یەکگرتنی هیلکەي دایک و تۆوی باوک، یەکەم خانە دروست دەبێت. (DNA) ییش له ئەنجامی یەکگرتنی (٢٣) کرۆمۆسۆمی دایک و (٢٣) کرۆمۆسۆمی باوکەو له ناوکی خانەدا دروست دەبێت. پاشان لەگەڵ دابەش بوونی ئەم خانەيە و تۆربوونیدا دەگوازیێتەو بە بۆ هەموو خانەکان .

خانە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی پێویستی بە کۆمەڵە ئەنزیم و، پڕۆتین و، ماددەگەلیکە که ئەمەش له لایەن (DNA) هەو دەبێن دەکرێت، (DNA) بەم شێوھە بە بەرھەم هێنانی ئەو ماددانە فەرمانپەرەیی چالاکیەکانی خانە دەکات .

بۆ نمونە يەككە لە خانەكانى جگەر پېئويستى بە كۆمەلە ماددەيەكە. گەر جگەر بە كارگەيەكى شەكر بچوئىن و وا دابنىن پېئويستى بە كۆمەلە ماددەيەكە هەيە. ئەوا كارگەكە بە (DNA) رادەگەيەنئىت كە: "ماددەيەكى بەم شىۋەيەم دەوئىت". (DNA) كەش ئەم فەرمانە وەرەدەگريئ و، بەگوئىرەي داواكارىيەكە قالبىك دروست دەكات.

ئەم قالبە برىتبيە لە (RNA) ي نئىردراو (mRNA) و، (DNA) بەشكەك لە زانىارىيەكانى خۆي كۆپى دەكاتە سەرى. هەروەها پېئويستە ئەم قالبە بنئىردريئە ناو سايئوپلازمى خانەكەو، چونكە ماددەكە لەوئى ساز دەكريئ.

(DNA) ناو ناوك جى ناهيئىت، بەلكو بەگوئىرەي پېئويستبيەكان (mRNA) دەنئىريئە دەرەوەي ناوك، كە پاشان بەگوئىرەي ئەو تفتە نايئىرۆجىنيانەي لەسەرى كۆپى كراون، لە كارگەي (پايبۇسۆم) دا ئەوەي ويستراو بەرەمى دەهيئىت - كە (پروئىنە) - ئەم كردارانە ئۆر و ردن و چالاكىي بەردەوامى خانەكانى جەستەن.

خانە بچوكتريئ يەكەي جەستەيە و كۆپبيەكى بچووكى جەستەيە چونكە هەمان ئەو چالاكى و كردارانەي لە جەستەدا دەيانىبنن لە خانەشدا هەن و ئەنجام دەدرين.



خۆراك وەرگرتن، ھەناسەدان، پاشەپۆ دەکردن و، ئەمبار كردن و چەندىن چالاكىي دىكەى ژيانى پۆژانە لەلایەن ئەندامۆچكە جۆراوجۆرهكانى خانەوہ ئەنجام دەدرين.

ئەو ياسا فیزیایی و كیمیاییانەى لە گەردووندا كاریان پى دەكریت بە ھەمان شیوہ لە خانەشدا كاریان پى دەكریت و، لەلایەن گەردە یەكە پىكھێنەرەكانى خانەوہ پەچاو دەكرين.

ئاشكرايە ئەو زاتەى جەستەى بەگوێرەى پلان و پرۆگرامىكى دیاریكراو بەدیھێناوہ و چەند ياسایەكى دیاریكراوى تیدا بەكارخستوہ، ھەمان ياسای بۆ بەپۆھەبردنى خانەكانیش سازاندوہ و ھەر خانەيەكى كردوہتە نمونەيەكى بچوككراوہى جەستە.

ئایا ئەم زانیارییانە ئەوہ ناگەيەنن كە پەپرەویكى زۆر پتەو و نایاب لە خانەدا بەرجەستە دەكریت؟ بوونی پەپرەو و ياسا و پرسیاش بوونی زانستىك دەسەلمىنیت كە دارپۆژاوہ.

ئەنجامدانى كار و، بەجیھێنانى ئەرك بوونی ھێزىك دووپات دەكاتوہ كە ئەنجامدەرى بوہ، چونكە كاركردن ھێزى دەوێت، ھێزىش دەبێت سەرچاوہيەكى ھەبێت.

گەر كارىك بە شوێنىك بسپێریت، ئەوا ھێزىش لەو شوێنەدا پێویست دەبێت. كەواتە سیستم بوونی دانەرى سیستم و، زانست بوونی زانا و، قودرەت بوونی قادر دەسەلمىنیت.

به ديعوززه مان (سه عیدی نوورسی) له کتیبی (وته کان) دا له زمانی  
خانه وه باسی خانه مان بۆ ده کات:

"گه چي له پاستیدا من پیکهاته یه کی نۆر بچوکی جه ستم، به لام  
نه رکه کانم نۆر گه وره و گرنگن، نۆر ورده کارم و په یوه ندیم به هه موو  
جه ستم وه هه یه.

پۆلی نۆر گرنگ و پېویستم هه یه له پاگرتنی هاوسه نگی ژیا نی  
جه ستم و، هه ر شانه یه ک و، هه ر ئه ندامیک، هه ر به شیکی جه ستم و له  
من پیکهاتوه، ئه مه ش واته من له پشت ئه نجامدانی هه موو ئه و  
کارانه وه م که شانه یه ک یا خود ئه ندامیک ئه نجامی ده دات.

له هه ندیک شویندا به ره مه یتم وه ک پزینه کان، له هه ندیک شویندا  
فه رمان ده گوژمه وه وه ک له هه ستم ده ماره کاند، شاخوینبه ر و،  
خوین و، می شک و، هه ستم ده ماره کان و، خوینهنه کان و، گشت  
ئه ندام و شانه کانی جه ستم، هه ر من یه که ی پیکهاته یانم.

گه ر توانایه ک له خۆتدا شک ده به یت بتوانیت پړسایه ک بۆ  
به پړوه بردنی گشت خانه و ده مار و خوینبه ر و ئه ندامه کان به ره م  
به ینیت ئه و تواناکانی خۆتمان نیشان ده .

به لام ئه و ورده کاری و پړسا و یاسا نایابانه ی له ئیمه دا به ره جه ستم  
کراوه و بۆمان دانراوه، گه ر حاکم و عالم و قادریکی په ها (مطلق)  
نه بی ت، گشتی تیکده شکیت و تیکده چیت."

## موعجيزه‌ی خوین

"خوین، دابینکه‌ری پۆزیی جه‌سته‌یه و،  
له‌شکری به‌رگریکاره".

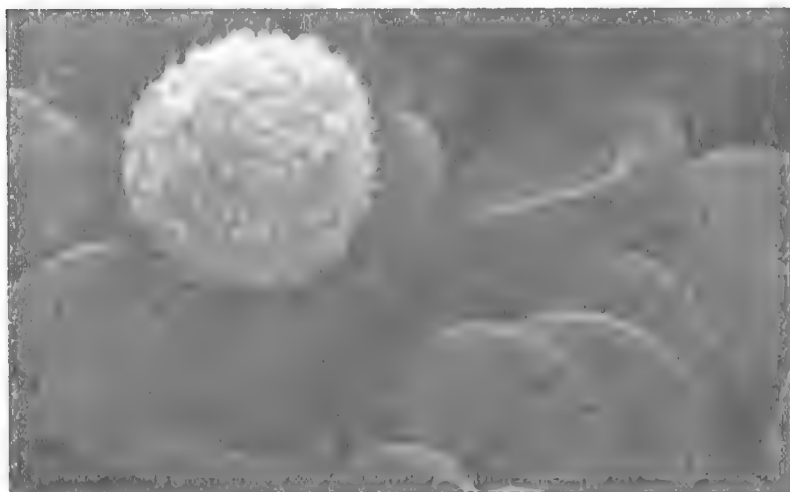
د. هالوک نورباکی

یه‌کێک له‌ هاورپێکانم به‌هۆی پووداوێکه‌وه‌ تووشی خوین به‌ربوون بووبوو، ئهم هاورپێهم بۆی ده‌گێڕامه‌وه‌ که‌: "گهر نیو کاتژمێرێکی دیکه‌ تێپه‌ریبایه‌ و خوینیان بۆ دابین نه‌کردمایه‌، ئه‌وکات ژیانم کۆتایی ده‌هات. به‌لام چه‌ند سه‌یره‌ که‌ له‌ یادمان کردوه‌ به‌دییه‌نه‌رمان چۆن له‌ ههر ساتیکدا ئهم جه‌سته‌یه‌مان له‌ مردن ده‌پاریزێت و بۆمان به‌پێوه‌ ده‌بات".

خوین واته‌ زیندووێتی له‌ش، که‌واته‌ با به‌م ماده‌ گرنکه‌ ئاشنا بین:

خوین به‌ شیوه‌یه‌کی سه‌ره‌کی له‌ خپۆکه‌ سووره‌کان و، خپۆکه‌ سپیه‌کان و، په‌ره‌کانی خوین پێکهاتوه‌.

جەستەى مرۇقچىكى ئاسايى (۴-۵) لىتر خويىنى تېدايە، واتە  
 نىزىكەى لە سەدا پېنچ بۇ دەى لەشى مرۇق پېك دەھىنىت.



خوین لەژىر مايكروسكرىپى تىشكىدا

لە پىگەى دل و، دەمارە خويىنەر و، خويىنەنەكانەو و، بە  
 بەردەوامى خوین بە جەستەدا لە ھاتن و چووندايە و گەلىك نەرك و  
 كارى گرنگ بەجىدەھىنىت، لەوانە:

- دابىن كردنى خۆراك و ھۆرمۆن و ماددەى پېويست بۇ خانەكان.
- گەياندىنى ئوكسىجىن بە خانەكان كە يارمەتيدەرە لە سوتاندنى  
 خۆراكدا بۇ دابىن كردنى وزە.

- پاشماوہ کان و دوانہ ٹوکسیدی کاریونی ناو خانہ کان  
دہ گوازیٹوہ بۆ گورچیلہ و سیبہ کان.

- پاراستنی جہ ستہ لہ و میکروبانہ ی لہ دەرہوہ ی جہ ستہ کاری  
تیدہ کن.

- یارمہ تیدہ رە بۆ پاراستنی پلہ ی گەرما ی ناوہ کی جہ ستہ .  
خوین ئەم ئەرکە جیاوازانہ ی لہ پئی خانہ جۆراوجۆرہ کانیبہ وە  
بە جی دەگە یە نیت، چونکە ھەر خانہ یە ک تایبە تکراروہ بە ئەرکیکی  
دیاریکراوہ وە .

گەر پڕێک لہ خوین وەر یگرین و بیخە ینہ ناو شووشە یە کە وە و  
ماوہ یە ک چاوہ پئی بکە ین، دەبینین دەبیت بە دوو بە شە وە، بە شییکی  
سووری تۆخ کە لہ ژیرہ وە دەنیشیت و، بە شییکی پەنگ زەردە یش لہ  
سەرہ وە .

بە گشتی خوین لہم دوو بە شە پیکھاتووہ و بە بە شە پەنگ  
زەردە کەشی دەوتریت (پلازما).

پلازما لہ پڕۆتین و، خوئی و، شە کری گلوکۆز و، ترشی ئەمینی و  
چەندین ماددە ی دیکە پیکھاتووہ .

بە شە نیشتووہ کەش لہ خڕۆکە سوور و خڕۆکە سپی و پە پە کانێ  
خوین پیکھاتووہ . پیکھاتە ی ئەم خانانہ لہ یە ک جیاوازه و،  
کردارە کانیشیان جیاوازن .

خړۆكه سووره كان پهنګى سوور به خوین ده به خشن و، شیوه و  
بونیا دیان بۆ گواستنەوه ی ئۆكسجین بۆ خانه كانى جهسته گونجاوه و،  
پێژەیان به گشتى نزیكە ی (۴-۵) ملیونه له یهك (میلی مەتر سى جا)  
خویندا.

ئەمانە وهك به پرپرسى پۆزى به خشینى جهسته وان، به پرپرسیان  
له گواستنەوه ی بپى پېویستى ئۆكسجین بۆ ئەو شوینە ی كه  
پېویستى پێیه تی.

لەناو ئەم خړۆكه سوورانه دا (هیمۆگلوبین) ههیه كه مادده ی ئاسنى  
تێدا یه و، یارمه تیدەرە له نووساندن به ئۆكسجین و دوانه ئۆكسیدی  
كاربۆنه وه.

مۆخى ئێسك ئەو شوینە یه كه خړۆكه سووره كانى تێدا دروست  
دەكریت. ئەم دروستكردنەش له چەند قوناغێك پێكهاتوه، پاش  
ئەوه دهچنه ناو خوین و بۆ ماوه ی (۱۰۰ - ۱۲۰) پۆژ دەمێنەوه و  
پاشان تێك دەشكێنرێن.

کردارى تێكشكاندن ی خړۆكه سووره كۆنه كان له جگەر و سپلدا پوو  
دهات. له پێناو پاراستنى ژماره ی خړۆكه سووره كانیشدا له هەر  
چركه یه كدا ده بێت (ده ههزار) خړۆكه به رهه م بهێنرێت.

گەر گشت خرۆكە سوورەكانى ناو (۴-۵ لىتر) خوڤن بە پەتیکەو  
بھۆنینهو، دريژييهكەى بە ئەندازەى چوار جار خولاندەو بە دەورى  
زەويدا دەييت.

جۆرى دووھى خانەكانى خوڤن، خرۆكە سىپپيهكانە: ئەمانە ئەو  
خانانەن كە ئەركى پاريزگارى كردنى لەشيان پى سىپىردراو،  
ژمارەيان لە خرۆكە سوورەكان كەترە.

لە ھەر دلۆپىك خوڤندا (۴-۱۰) ھەزار خرۆكەى سىپى ھەيە.  
ئەركى سەرەككى ئەم خانانە پاراستنى جەستەيە لە ميكروپ و  
ماددە زيانبەخشەكان، ھەر بۆيە لە كاتى ھاتنەژوورەوھى ھەر  
ميكروبيكدا ئەمان شيوھى خويان دەگۆڤن، پاشان ئەو ميكروپە قوت  
دەدەن.

لەناو خانەكەدا چەند ئەنزيماكى ھەرسكردن دەپريژریت و لە  
ئەنجامدا ئەو ميكروپە ھەرس دەكریت و نامينييت.

باشە ئەگەر ئەمە پووى نەدا چى دەييت؟

پڭگەيەكى ديكەش ھەيە كە خرۆكە سىپپيهكان ميكروپەكانى پى  
لەناو دەبەن، ئەويش خۆپچەككردنپانە بەو چەكانەى بۆ ميكروپەكە  
كوشندەن، تا بەم شيوھە لەناويان بەرن.

كاتيك خانە و شانەكان نەخۆش دەكەون، خرۆكە سىپپيهكان دپنە  
مەيدان و، گەر ئەم پڭگايانەى باسماں كرد بۆ بەرگريكدن سستپيهكى

تېدا بېت، ئەوا سەرەتا پېئوسىتە مىكروپەكان بە خېۋكە سېپىيەكان  
بىناسىتىرىن، بۆيە لە خويىندا چەند پېۋتىنىك ھەيە كە پېيان دەۋىتىت  
ئۆپسونىن (opsonin)، دژەتەن و پېۋتىنە تەۋاكارىيەكانىش لەم  
پېۋتىنانەن و، كاريان لكانە بە تەنە نامۇكان و دەستىشانىردىيانە تا  
خېۋكە سېپىيەكان بىاناسنەۋە.

ۋەك ھەموۋان بىنىۋمانە، شانە و ئەندامى نەخۇش كەۋتوۋ ھەو  
دەكات و سوور دەبېتەۋە و دەست بە ئازار دەكات و، بە ناۋچەيەكى  
ئاسايى لە قەلەم نادىت چۈنكە لە ھالى جەنگ كىردىدايە.

دەمارە خويىنبەرەكان زياتر دەكشىن و ۋا دەكەن خويىنىكى زياتر  
بە شانەكە بگات، ئەمەش بۆ گەياندنى بېرىكى زياتر لە ماددەي  
بەھىزكار و خانە پارىزەرەكان.. تا لە ئەنجامدا خانە پارىزەرەكان  
چالاككيان زىاد دەكات و مىكروپەكان سست دەبن.

لە كاتى ئەم جەنگەدا، ناۋچە بىرىندارەكە بە جۆرە دىۋارىك  
سەنۋوردار دەكرىت، بەمەش پېگە لە بۆۋبۈنەۋەي مىكروپەكان  
دەگىرىت بە ناۋچەكانى دەۋرۋبەردا.

بەم شىۋەيە خېۋكە سېپىيەكان جەنگاۋەرەكانى جەستەن و  
ھەمىشە لە ئامادەباشىدان.

خېۋكە سېپىيەكان لەناۋ مۇخى سوورى ئېسكدا دروست دەبن،  
پاشان دەنېردىن بۆ لىمفە گرىكان و ئالۋەكان و سېل بۆ تەۋاكىردى



گه‌شه‌یان، پاش ئه‌وه‌ی خپۆکه سپیبه‌کان له‌م جیانه‌دا به‌چه‌ند  
قوناغێکدا تێپه‌ر ده‌بن، ده‌چه‌ ناو خوینه‌وه و ده‌ست ده‌که‌ن به  
چالاکیه‌کانیان.

خانه‌ی جوړی سییه‌م (په‌ره‌کانی خوین) و پێژه‌یان نیو ملیۆن  
دانه‌یه‌ له‌ هه‌ر ملیمه‌تر سیجایه‌کی خویندا و، ئه‌رکیان پێگری کردنه‌ له  
خوین به‌ربوون.

گه‌ر هه‌ر شوینیکی جه‌سته‌ بریندار بییت و خوینی لیبییت و  
(په‌ره‌کانی خوین) یش نه‌بن، ئه‌وا ئه‌و خوینبه‌ریوونه‌ ناوه‌ستیته‌وه‌.

ئه‌مانه‌ و چه‌ندین چالاکی زینده‌گیی گرنگی دیکه‌ له‌ خویندا  
پووده‌ده‌ن و چه‌ندان ماده‌ده‌ی گرنگیش تێیدا به‌شداری.

به‌رپۆه‌بردنی ئه‌م سیستمانه‌ له‌ بێ ئاگایی ئیمه‌دا پوو ده‌ده‌ن،  
بگره‌ ته‌نانه‌ت هه‌ستیشیان پێ ناکه‌ین.

ئه‌مه‌ش نیشانه‌یه‌ بۆ بوونی هێزێکی ده‌ره‌کی و پته‌و و خاوه‌ن  
زانست و ده‌سته‌لات و به‌دییه‌نه‌ری کاربه‌ده‌ست.

ئه‌و خاوه‌ن ده‌سته‌لات و قودره‌ت و زانسته‌ بێ سنووره‌ش جگه‌ له  
زاتی به‌دییه‌نه‌ر کۆ بییت؟

## موعجيزه‌ی رڙينه‌کان

"رڙينه‌کان ٿه رکيکي گرنگ و سه ره کيان له به پږوه بردنی  
جهسته دا هه يه و، هه ريه ک له و رڙينه نه جيهانتيکي  
سه رسو پږه ټنه رن، چونکه وه ک بوونه وه ريکي به هه ست  
کار ده کهن که هه موو جهسته بيين و ټاگيان له هه موو  
پږويستيه کاني بټ.  
که واته ټه و هيزه ي ټه مانه ټا راسته ده کات و کاريان پي  
ده کات له کوپوه ديټ؟"

دکتور. که مال ټينجه

پڙينه‌کان ټه رکي گرنگي زيندو و پاگرتن و هاوسهنگ پاگرتنی  
جهسته يان له ټه ستودايه و، له نه بووني هه ريه کي کياندا سيستمه کاني  
جهسته هه موويان ناساغ ده بن.

كهواته با پيښه وه له گرنګيى ئەم پيښهاته يه تيبگهين:

به شيوه يه كي گشتي پڙينه كان بۆ دوو دهسته دابهش دهبن:  
كويره پڙينه كان و، پڙينه جوگه داره كان.

پڙاوه كانى كويره پڙينه كان پاسته وخۆ ده پڙينه خوينه وه و پۆلى  
زۆر گرنګيان ههيه، له وانه: راگرتنى هاوسه نګيى پيژه ي شه كر و، خوئ  
و، پرۆتين و، پله ي گهرماي لهش و، سووپى خوئين و، خوراكدان و  
چه ندان چالاكيى ديكه به پيژه ده بن.

هه رچى پڙينه جوگه داره كانيشه، پڙينه كانيان له پيگه ي  
جوگه يه كه وه ده پڙينه ناو نه نداميكي تاييه ته وه؛ په نكرياس و ليكه  
پڙينه كان و ئاره قه پڙينه كان نمونه ي ئەم جوړه يانن.

### ١- ژيړ ميښكه پڙيڻ:

ئەم پڙينه پاسته وخۆ ده كه ويته ژيړ ميښكه وه و، له به شه كانى  
(پيش و ناوه ند و پشته وه) پيښهاتوه.

به شى پشته وه به ده زووله يه كي باريك به ميښكه وه به ستراره .  
ئەو هۆرمۆنانە ي لەم به شه وه ده رده دريڻ چالاكيه كانى دهمار و  
ماسوولكه كانى پيخۆله باريكه و مندالډان به پيژه ده بن، هه روه ها كار  
له پيگرتنى خوينبه ريوون ده كن.

به شى پيشه وه (٦) هۆرمۆن ده رده دات، يه كيكيان هۆرمۆنى گه شه  
كرده .

ئەم ھۆپمۇنە لە مندالى و قۇناغى لاويدا بە پېژەيەكى زياتر  
 دەر دەدرېت و، لەگەل پېربووندا پېژەكەى كەم دەبېتەو. ھەرەھا  
 كار دەكاتە سەرگەرە بوون و زيادبوونى خانەكانى جەستەش.  
 جگە لەوہ لە پى ھۆپمۇنەكانى دىكەيەوہ كۆنترۆلى چالاككەيەكانى  
 پېژنەكانى وەك ئەدرينال و سايرۆيد و پېژنەكانى زاوئى دەكات.  
 پاراستنى ھاوسەنگىي پېژەى ئاوى جەستەش ھەر لە نىو  
 ئەركەكانى ئەم پېژنەدايە.

(٤١٣)ى جەستەى مرقۇ ئاوہ. ھەموو پۆژىك لە پى مىزكردن و،  
 ئارەق كوردنەوہ و، چالاككەيەكانى دىكەى لەشەوہ بېژەك لە ئاوى  
 جەستە دەر دەدرېت، كاتىك پېژەى ئاو لە ئاستىكى ديارىكرادىتە  
 خوارەوہ، ژىر مىشكە پېژن دەست دەكات بە دەردانى ھۆپمۇنى دژە  
 مىزتن.

لە ژىر كارىگەرىي ئەم ھۆپمۇنەدا گورچيلە چالاككى مىز دروست  
 كردن و، لىكە پېژنەكانىش دەردانى لىك كەم دەكەنەوہ، لەم كاتەدا  
 ھەست بە تىنووئەتى دەكەين و، بە خوارەنەوہى پەرداخىك يا دوو  
 پەرداخ ئاو بارى جەستەمان ئاسايى دەبېتەوہ. لە ئەگەرى كەم  
 دەردان يا دەرەدانى ھۆپمۇنى دژەمىزتنىشدا لەلايەن ژىر مىشكە  
 پېژنەوہ، تووشى نەخۆشىي (شەكرە) دەبين.

ئەگەر خاۋكار كىردى ياكى كارى كىردى زىرمىشكە پۇت  
 دەرئەنجامى زۆر ترسناكى لى دەكەۋىتەۋە. دەلئىن: چۆن؟  
 زىياد دەر كىردى ھۆرمۇنى گەشە دەپتە ھۆى زەبەلاخ بوون، كەم  
 دەر دانيشى بە پىچەۋانەۋە دەپتە ھۆى كورتە بالايى.  
 گەر كۆنۇرۇل كىردى پۇتەكانى دىكە نەگىتە ئەستۇ ئەۋكات  
 چالاكىيەكانى جەستە ۋەك شارىكى بى حاكم سەرەۋزور بەپۇە  
 دەچن.

ئىمە كە خاۋەن بىر ۋەش ۋەستىن، دەر ك بە نەپنىيەكانى  
 جەستەى خۇمان ناكەين، ئەى ئايا پۇتنىك كە تەنھا پىكەتەيەكى  
 بچوۋكى جەستەى ئىمەيە چۆن ئاگادارى ئەۋ وردەكارى ۋ نەپنىيەكانەى  
 جەستەى ئىمە دەپت؟

لە حالئىكدا كە ئىمە خۇمان بە خۇمان ئاشنا نىن ۋ نازانىن چى لە  
 ھەناۋى خۇماندا دەگوزەرىت، ئەندامىك ياكى پىكەتەيەكى بچوۋكى  
 جەستەمان چۆن دەتوانىت بزانىت؟ مەگەر ئەمەش دووبارە نىشانە  
 نىيە بۇ ھىزىكى خاۋەن زانستى دەرەكى كە ئەم ياسا ۋ پەپرەۋ ۋ  
 پۇگرامانەى سازاندوۋە؟

ئىدى نازانم چۆن خەللى خۇيان لە ھەبوۋنى پەرەردىگارىكى  
 بەدەستەلات ۋ زانا بەھەلەدا دەبەن ۋ، نكولى لى دەكەن.

## ۲- سايروۋدە پړژين:

ئەم پړژينە لە شىۋەى پەپولەدايە و لەسەر بۆرى ھەوايە و قورساييەكەى (۲۸ گم) ە. لە سى بەشى پىكھاتەكەى دوو بەشى (يۆد) ە و، ھۆپمۆنى سايروكسين دەردەدات كە (يۆد) ى تىدايە. ئەم ھۆپمۆنەش بە ئاراستەكردنى لەلايەن ھۆپمۆنىكى ژىر مېشكە پړژينەو دەردەدرىت و دەچىتە خوڻەو. ئەگەر دەردانى ھۆپمۆنى سايروكسين زۆر بىت، ئەوا ھۆپمۆنى ھاندەر لە ژىر مېشكە پړژينەو دەردانى ھۆپمۆنى سايروكسين دەووستىنئ.

ئەركى ھۆپمۆنى سايروكسين كۆنترۆلگەردنى زىندەكارلىكى جەستەيە. بە بەجى ھىنانى ئەم ئەركەى يارمەتيدەر دەبىت لە خىراكەردنى ھاوكيشە كيميايەكان و بەرھەمھىنانى وزە و گەرميدا.

ھەر زيادبوون و كەمبوونىكى ئەم ھۆپمۆنەش دەرنجامى ترسناكى لىدەكەوتەو و پەنگە مرۆڤ تا لىۋارى مەرگ بەرىت.

زياد وەرگرتنى (يۆد) دەبىتە ھۆى زيادبوونى ئەم ھۆپمۆنە و، كەم وەرگرتنىشى بە پىچەوانەو دەبىتە ھۆى كەمبوونەو.

نەخۆشپىيەكى تر كە پەيوەندى بە (سايروۋدە پړژين) ەو ەيە ئاوسانى لووكانە (goiter)؛ ئەمەش برىتييە لە ئاوسانى پړژينەكە بەھۆى كەمى پړژەى (يۆد) ەو لە جەستەدا. برى يۆدى پىۋيست لە

پۆڭڭىدا (۰،۲) گرامە، بۆيە كەمتر لەم پېژدەيە ئەم نەخۆشییەى ئى  
دەكەوئەتەو.

### ۳- پېژنى ئەدرىنال:

ئەمەش دوو پېژنى سىڭۆشەن كە لە سەر ھەردوو گورچىلەن و،  
قەبارەيان تەنھا بە قەد سەرە پەنجەيەكە.

ئەم پېژنە لە بەشى دەرەو (تويكل) و، لە بەشى ناو (كرۆك)  
پېكھاتو. كاتىك ھۆپمۆنى (نۆرئەدرىنالين) لە بەشى كرۆكەو  
دەردەدرېتە ناو خوئەو، سەرەنجام دەبېتە ھۆكارى بەرزبونەو  
پەستانى خوئەن و، زيادبوونى لىدانى دل و، فراوان بوونى  
دەمارەخوئەكان و، زيادبوونى پېژەى شەكرى خوئەن، سەلمىنراو  
ئەم ھۆپمۆنە زياتر لە ساتى مەترسى و فشارى دەروونىدا  
دەردەدرېت.

گرنگترىنى ئەو ھۆپمۆنانەى لە لاين تويكلەكەو دەردەدرېن  
(كۆرتىزۆل)ە، كە پېكخەرى كردارى ھەرسى كاربۆھىدراىتە و، لەسەر  
گۆپىنى ترشە ئەمىنىيەكان و چەورىيەكان بۆ (گلوگۆز) كار دەكات و،  
وہە ھۆپمۆنىكى ئەمباركار لە جگەردا كار دەكات.

كەم دەردان ياخود نەبوونى ھۆپمۆنى كۆرتىزۆل دەبېتە ھۆى  
تووشبوون بە نەخۆشى (ئەدىسۆن) واتە جەستە بى ھىز و لاواز  
دەردەكەوئەت و، مووہەكانى سەر دەوہەرن و، فشارى خوئەن نزم

دەبىتتە ۋە، لە بەشى جايىداى جەستەدا پەنگىكى سوورى تۆخ بەدەدە كرىت.

بەگوپىرى تاقىكرىدە ۋە نوپىەكان، ھۆرمۆنى كۆرتىزۆل تۈنەي پاراستنى مەۋى ھەيە لە تۈۋشۈن بە زىاد لە سەد نەخۇشى. پاش زانىنى ئەم پاستىيە ئىستا لە تاقىگەكاندا ھۆرمۆنى كۆرتىزۆل ۋەك دەرمان بەرھەم دەھىنرىت بۇ چارەسەركردنى چەندان نەخۇشى. ھۆرمۆنىكى دىكە كە ھەر لە بەشى تۈپكەلە ۋە دەرەدرىت، (ئەلدۆستىرۆن) ە. ئەمەش ھاۋسەنگى ئاۋ و خۇي پادەگرىت.

دەمارە كۆئەندام كۆنترۆلى دەردانى پزىنەكانى كۆكى ئەدرىنال دەكەن. ھەر بۆيە لە كاتى تۈۋەبۈۋن ياخود فشار و، ترسان و، شەژاندا، ئەم پزىنە چالاكر دەبن و زىاتر كار دەكەن. ئەم پزىنە لە گرنگترىن پزىنەكانە و پۆلىكى ھىندە كاريگەر و گرنگى لە بەپۆەبردنى لەشدا ھەيە، كە لە كاتى لاپردنىدا كەسەكە لە ماۋەى دوو پۆژدا ژيان لە دەست دەدات.

#### ۴- پزىنى پاراسايرۆيد:

لە بەشى پىشتەۋەى سايرۆدە پزىندايە و لە چوار پزىن پىكھاتۋە. ئەو ھۆرمۆنى ئەم چوار پزىنە دەرىدەدەن برىتتىيە لە (ھۆرمۆنى پاراسايرۆد)، كە ھەرسكردىنى فوسفوپ و كالىسىيۆم پىك دەخات.



لە کەم دەردانی ئەم ھۆپمۆنەدا کەسە کە تووشی نەخۆشیی کەزاز (tetany) دەبێت و، دەست و قاچی تووشی پووکانەو دەبن، گەر تووشی منداڵ بوو لە قۆناغی گەشەکردنیدا، دەبێتە ھۆی وەستاندنێ گەشەئێسک و ددانەکان و، وشکبوونەوێ پێست و، دابەزینی پەستانی خوێنی، ھەروەھا ئاستی زیرەکیشی زیاد ناکات.

بەپێچەوانەشەو؛ بە زۆر دەردانی ئەم ھۆپمۆنە پێژەئە کالسیۆمی ناو خوێن زۆر دەبێت و دەرەنجام کەسە کە تووشی شەلبوونی ماسوولکەکان دەبێت.

## ٥- پزۆینی پەنکریاس:

پەنکریاس دەکەوێتە لای چەپ و ژێرەوێ گەدەو و، پزۆینیکی شیۆ گەلایی و (١٥)سم درێژ و بۆ ناو دوانزەگری دەکریتەو.

ئەم پزۆینە لە بەرپۆەبردنی چالاکیەکانی کۆئەندامی ھەرسدا پۆلی گرنگ دەبینێت.

پەنکریاس لە کۆمەڵێک کیسی ورد پێکھاتوو کە بە ئەسینی (acini) ناسراو، ھەر کاتی کە مرۆڤ خۆراک دەخوات، ئەم کیسانە دەست دەکەن بە دەردانی چەند ماددەیەکی پتووست بۆ ھەرسکردنی خۆراکە و، پزۆینەکانیان دەپزۆینە ناو دوانزەگریۆ.

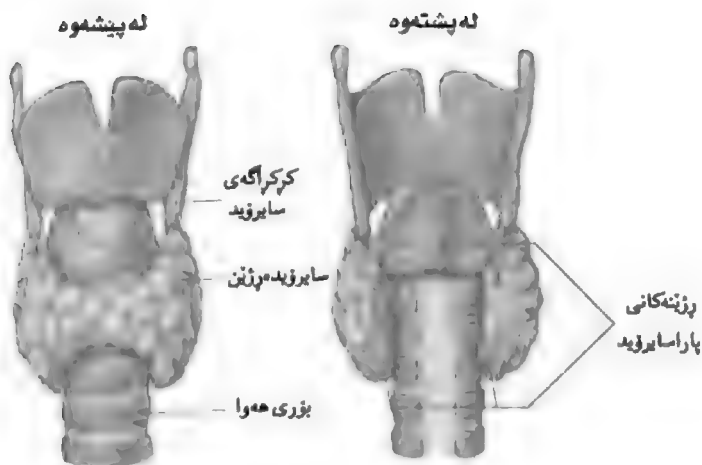
په نكرياس نه نزمه كاني (ترپسين) و (نه مايله ين) و (لاپه ين)  
ده پيژيټ، كه يارمه تبي كرداري هه رس كردن ده دن.

(ترپسين) پروټينه كاني ناو خوړاك دابهش ده كات بو يه كه  
بچووكه كانيان كه ترشي نه مينيه.

(نه مايله ين) نيشاسته ده گوپټ بو يه كه بچووكه كي كه شه كره.  
(لاپه ين) يش له گه ل زهر داوي زراودا چه وري دابهش ده كات بو  
ترشه چه وري و گلايسپول. واته هه ر يه ك له پروټين و، كاريو هيدرات  
و، چه وري، له لايه ن نه نزمه كاني په نكرياسه وه له كاتي هه رسدا  
ده شكيتريږي بو يه كه ي بچووك، به شيوه يه ك كه خوږين بتوانيټ له  
پيخوله وه بيانمژيټ.

جگه له مانه، دهر داني هوپموني نه نسولين كاريكي ديكي  
په نكرياسه و بهر پرسياره له راگرتني هاوسه نكي شه كري ناو خوږين.  
كه ر پيژه ي نه نسولين زور بيت نه وا پيژه ي شه كري ناو خوږين زور  
داده به زيت، به مهش ده وترټ شه كر دابه زين.

خو نه گه ر پيژه ي نه نسولين كه م بكات، نه وكات پيژه ي شه كر له  
خوږيندا به رز ده بيتوه و به مهش ده وترټ نه خوشي شه كره.



پۆلێنەکانی پاراسایرۆید کە لە ناو ساییویدە پۆلێندان

ئەم چالاکییە پەنکریاسیسی لە ژێر کۆنتڕۆلی ژێر میشتکە پۆلێندا بە پێوە دەچیت.

## ٦- پۆلێنەکانی زاوێ:

لە پیاواندا گونەکان و لە ژناندا هێلکەدان؛ هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن و، ئیستروجین و پرۆجیسترون بەرھەم دەھێنن. هێلکەدان و گونەکان ئەم هۆرمۆنانە بە پێژەیی جیا جیا دەردەن، هێلکەدان بە پێژەییەکی زۆر کەم تیستۆستیرۆن و، گونەکان بە پێژەییەکی زۆر کەم ئیستروجین و پرۆجیسترون دەردەدەن.

ھۆپمۇنى تىستۇسترون بەرپرسىارە لە گېپوونى دەنگ و، پىش و  
سمىل دەركردن و خاسىيەتە نىزىنەيەكان.

خاسىيەتە مېيەنەكانىش لەلايەن پىرۇجىسترون و ئىستىرۇجىنەوہ  
كۆنترۆل دەكرىن. كەمبۇونەوہى ئەم ھۆپمۇنانە كىشەى پەگەزى و  
كۆبۇونەوہى چەورىى لە جەستەدا لى دەكەوئتەوہ.

\* \* \*

بەگوئىرەى لىكۆلئىنەوہكان پىژئىنەكانى پىكھئىنەرى سىستىمى پىژئىنى  
جەستە پارىزگارى لە ھاوسەنگىيى جەستە دەكەن.

ھەر گۆپانكارىيەكى ورد كە پوو دەدات، ھەر كارىگەرىيەكى  
دەرەكى لەسەر جەستە، لەلايەن ئەم ھۆپمۇنانەوہ ھەوللى ھاوسەنگ  
كردنەوہيان دەدرئت.

ھۆپمۇنەكان و پىژئىم و پىژئىنەكان لە پاراستنى ھاوكارىيى خانەكان و  
ھاوسەنگىيى ھەستىارىيى ناو جەستە پۆلئىكى گەورە و گىرنگيان ھەيە.

كئى بئت ئاپاستەكارى ئەم كردارە زۆر گىرنگ و زانستىانە بئت كە  
بەھۆيانەوہ ژيانى جەستە بەپۆوہ دەچئت؟

تەنھا بەدەيئەنەرە بەسەر ئەم كردارانەدا زانا و دەستەلاتدارە.

## موعجيزه‌ی به‌رگري جه‌سته

"جه‌سته‌ی مروّف به‌ئەندازە يەك سەرسوڤه‌ينه‌ره، كه  
ژيري له‌ئاستيدا بئ‌وه‌لام ده‌بێت. لئ‌وان لئ‌وه‌له  
جۆره‌ها ياسا وگه‌لێك ئالۆزم  
دووباره به‌سىستمێك پاريزگاري لئ‌ده‌كرێت كه‌ ژيري له  
ئاستيدا ده‌سته‌وسانانە و تئ‌ي راده‌مئ‌يێت.  
ئەبئ‌كئ‌ پلانی ئەم سىستمە نایابه‌ی دانا بئ‌ت و  
هەلئ‌سه‌نگان دئ‌بێت".

دكتۆر و پروفیسۆر. تیل پۆینیپرگ

جه‌سته‌ی مروّف له‌ هەر چركه‌یه‌كدا ئەگه‌ری پووبه‌پووبوونه‌وه‌ی  
مه‌ترسیی بئ‌ئەژمارى هه‌یه‌ كه‌ دووچاری مردنی بكات.  
ته‌نانه‌ت ژيان له‌نئ‌وئ‌وه‌ه‌موو مه‌ترسییانەدا خۆی له‌ خۆیدا  
موعجيزه‌یه‌، چونكه‌ ئەوه‌نده‌ له‌ مه‌یدانی مه‌ترسیی ناوه‌كئ‌ی و  
ده‌ره‌كئ‌یدایه‌ كه‌ ته‌ندروست مانه‌وه‌ی جئ‌ی باوه‌ر نئ‌یه‌!

ئەم سىستىمە نايابەى لەش ھەمىشە جىي سەرسام بوون بووھ لای زانايان.

ئەم سىستىمە لە لىمفەخانەكان -كە لە مۆخى ئىسكدا پىك دىن- و چەند خانەيەكى ھاوشيوە پىكھاتوو، كە دەچنە ناو سووپى خوین و سووپى لىمفەكۆئەندامەو.

ئەم لىمفەخانانە لە لىمفەگرىكاندا كۆدەبنەو، پاشان بۆ ماوھيەك لە سايملۆسە پۆئىندا كۆدەبنەو كە دەكەوئىتە پشت كۆلەكەى سىنگەو، لەوئىدا پەرورەدەيەكى كىمىيائى دەكرىن و نزيكەى سى ھەزار كۆدى كىمىيائى فۆر دەبن كە تايبەتە بە خانەكانى لەش، ئىنجا ئەو ماددە دژە مىكرۆب و خانەكۆزانەى لە جگەردا بەرھەم دەھيئىن دەدرىن بەمان و پەرچەك دەكرىن پىيان.

لەوانەيە لە كاترۇمىرىكدا نزيكەى (۱۰۰) جار بەئىو جەستەدا بۆ تەنى نەناسراو بگەرئەت لە پىگەى ئەو كۆدانەو كە فۆريان بووھ و وەك وشەى نەئىنى (پاسوورد) بەكارىان دەھيئەت.

ھەرئەوھندە مىكرۆپىك ياخود خانەيەكى ناتەواوى (خانەى شىرپەنجەي) دۆزىيەو، ئەو دەستبەجى دەستگىرى دەكات و لەناوى دەبات.

سپل لەم سىستەمدا وەك كامپىكى سەربازى پۆل دەبىنەت. ھەرۆھەا ژۆر پىستىش بۆ ئەم سەربازانە وەك دالەگەيەك وایە.

چەند شوپىنكى تايپەتەش ھەن كە ئەم لىمفە خانانەيان تىدا  
كۆدەبىتتەو، لەوانە: ئالۋەكان (لەوزەتەين)، پىخۆلەكوپرە و  
ئەدىنىدەش بەگشتى سەر بە سىستىمى بەرگى لەشن.

جگە لەمانە لە خویندا سىستىمىكى پارىزگارى گىرنگ ھەيە  
ئەوانىش خپۆكە سىپىيە مىكرۆب كۆزەكان و، ماددە مىكرۆب  
كۆزەكانن كە لە جگەردا بەتايپەتى بەرھەم دەھىترىن.

پلەي گەرمى ئاساي لەش ھىچ كاريگەرىيەكى لەسەر بەرگى  
لەش نىيە، بەلام بە بەرزىوونەوھى بۆ چەند پلەيەك ئەويش دەبىتتە  
ھۆكارىكى كاريگەرى بەرگىكرەن.

سىستىمى بەرگى بە چەند شتىكى دىكەش پالپشتى دەكرىت،  
وھك:

چىنى ترشى مىكرۆبكۆزى سەر پىست و خانە جەنگاۋەرەكانى  
لىكەپزىنەكان.

ھەرۋەھا لە دىۋارى پىخۆلەدا چىنكى بەرگى لىمفەخانەكان ھەن.  
ھەر كاتىك جەستە پووبەپوۋى مەترسىيەك دەبىتتەو، ئەم  
سىستەمە دەستبەجى دەكەۋىتتە كار، دەرەنجامىكى كارەكانىشى  
بەرزىوونەوھى پلەي گەرمای لەشە (بۆ زيان گەياندن بە مىكرۆبەكان)  
و، كەمبۈنەوھى ئاۋى جەستەيە (تا مىكرۆبەكان تواناي جوولەيان  
كەم بىتتەو).

جگەر چالاككيه خۇراكييه كانى دوا دەخات و بە ھەموو ھىزىككيه وە  
ماددەى دژە مىكرۇب بەرھەم دەھىننەت، ھەر بۆيە كەسى نەخۇش  
ئارەزوى خواردىنى نامىننەت.

دڭ و سىيەكان لەبەر دوو ھۆكار چالاككيان زياد دەكات:

۱- بۆئەو ەى لىمفەخانەكان بەخىرايى بە جەستەدا بۆلۆبىنەو ە و  
بگەنە شوينى پىويست.

۲- تا پىژەيەكى زۆرى ئوكسىجىن بگاتە خانەكان بۆ باش كاركردن  
و وزە بەدەستەھىنان.

لەپاستىدا ئەو بارودۇخەى لە كاتى تووشبوون بە قايرۆسىك ياخود  
مىكرۇبىك تووشمان دەبىت، خۆى لەخۇيدا نەخۇشى نىيە، كۆشش و  
تەقەلاى جەستەيە بۆ خۇپاراستن و نەخۇش نەكەوتن.

بەپىچەوانەو؛ نەبوونى ئەم نىشانانەى بەرگرى واتاى نەخۇشىيە.  
زانستى پىزىشكىى سەردەم دەيەوئ بە پىگەى پىدانى بەكتىراكوژ  
(antibiotic) بە نەخۇش خزمەت بە جەستەى مرؤف بكات بۆ  
يارمەتىدانى خانە بەرگرىكەرەكان و، لەپىتاو دابەزاندىنى پەلى گەرمى  
لەش كە ئەمەش بىرۆكەيەكى زىرەكانەيە.

پاش شارەزابوون بە شىو ەى كاركردىنى ئەم سىستەمە، دەتوانرئەت  
چارەسەر بۆ ھەموو نەخۇشىيەكى بە مىكرۇب تووشبوو و خانە  
شىرپەنجەيەكان بدۆزىتەو ە.



له ئیستادا ههول ده دریت به سوودوه رگرتن له سیستمی پارێزگاریی جهسته چاره سه رکردنی شیرپه نهجش به ره و پیش ببریت. به پاستی وهك ئه وه وایه له سیستمی به رگریدا به ملیۆنان پزیشك و زانا هه بن و، هه مووشیان پیکه وه کار بۆ به پروه بردنی سیستمه که بکهن. به دیهینه ره ئه م سیستمی به رگری و پارێزگارییه ی له پیتا و پاراستنی ژیا نی مرقدا زۆر به تاییه تی به دیهیتا وه.

له پوهیه کی دیکه وه، سیستمی پارێزگاری وهك بیمه یه كه وایه بۆ ئیمه که هه ره له مۆخی ئیسك و جگه رمانه وه تا پیستمانی پاراستوه. جهسته ی مرقا خۆی له خۆیدا به شیوازیکی پیکوپیک و گه ره نتی کرا و به دیهیترا وه، بۆ نمونه دل ته نها به له سه دا ده ی توانای خانه کانییه وه کار ده کات. ده لئیت بۆچی؟ چونکه کاتی پاکردن و کاتی ماندوو بوونت له به رچا و گیرا وه.

گورچیه کان و جگه ریش به هه مان شیوه کار ده کهن، واته ژیا نمان ده بن به پروه.

خودا به جوریک ئیمه ی ئافه راندوه که له گه ل هه ره هیز و توانایه کی جهسته ماندا نق هیتده شی وهك یه دهك پێ به خشیوین.

که واته پیویسته ئه و زاته ی ئه م سیستمه زۆر تاییه ت و شیاه ی به دیهیترا وه، زۆر شاره زای هه موو شتیکی مرقهیش بیت. ئه م زاته ش جگه له خودا هیه که س نییه.

## موعجيزه‌ی بوونه‌وهر

ئەو مەرۆڤەى بە دواى موعجيزەدا وئەلە و دەگەرپەت، پېئويست ناکات زۆر دالغە و خەيال بېباتەو و لەوى بگەرپەت. بوونه‌وهر هەر وەك چۆن موعجيزەيەكە، لە هەمان کاتيشدا هەموو ساتيک شاتۆيەكە بۆ مليۆنان موعجيزە.

زەوى بە خېرايىيەكى زۆر بە دەورى خۆردا دەسوورپەتەو، بەلام هەرگيز لە تەوهرەكەى خۆى لاندات و لەنۆ بۆشايى ئاسماندا ون نابێت. لە و ساتە وەختەو كە هاتوو تە بوون و تا ئېستاش لەسەر هەمان تەوهرى خۆى بە هەمان پەوت بەردەوامە و، ملياران مەرۆڤ و ئاژەل و پەوھەكى هەلگرتوو و لانەيە بۆ هەمووان.

خۆر هەموو بەيانىيەك لە كاتى خۆيدا بە جوانىيەكى نوێو هەلديتەو و، هەر لە كاتى خۆشيدا ئاوا دەبێتەو.

چ ھەلھاتن و چ ئاوا بوونیشی، چەند چيژ و لەزەتییکی جوانی تیدا  
بەدی دەگریت!

ھەموو پۆژیک ئەرکی پھوناککردنەو و گەرمکردنەو و خۆی بەجی  
دەھینیت.

ئەو ئەستێرە ھەلواسراوانە ی کە سەر ھەلدەبەین بۆ ئاسمان  
دەیانبینن، تەنی یە کجار زەبەلاحن کە ھەزاران جار لە زەوی ئیمە  
گەرەترن، بەردەوام دەرەوشینەو و ئاسمانمان دەرەزینەو.  
ھەر ساتیک لە ھەر شوێنیک ئاسەواری داھێنانیک دی دیتە  
مەیدانی ژیانەو.

تۆویکی بچوک فەق دەدەیتە ئاوا خاکەو و، سەری دادەپۆشیت و  
ئاوی دەدەیت، پاش ماوێک دەبینیت زەویی بە نەخشیکی سەوز  
پازاندوو و تەو.

گەر نەمام بێت گەرە دەبیت و لق و پۆپ دەرەدەکات و گولێ  
ناسک دەگریت، پاش ماوێکە دیکەش ئەم گولانە دەبنە میوہی  
جۆراوجۆر و بەتام.

چاویک بە نیو جیھانی پووە و، درەخت و، گول و، میوہکاندا  
بگێن. سەرنج لە شێو و پەنگیان بدەن، چۆن ھەریەکیان  
جوانییەکی جیاواز دەنوین.

ئايا كاتىك مۇڭ بەرمەسى تۆۋىك بە سىۋىكى بە تام و پىر لەزەت  
دەبىنىت، ژىرى دەستە وەسان نابىت؟

دەزانن گەر ئاسمان شىن نە بوایە كاریگەرى نە رىنى لەسەر  
دەروونمان دەبوو؟ ئەم شىنايىش كاتىك دروست دەبىت كە  
تىشكە كانى خۆر بەر بەرگە ھەوا دەكەون.

ئايا ئەو سەوزايىھى پەوى زەوى پازاندوۋەتە، دىمەنىكى شاھانە  
لە بەرچاوماندا نانە خشىنىت؟

كاتىك دەرواننە قودرەتى ئىلاھى لە نەخشاندنى بالى پەپولە يەكدا  
و، پەنگاۋرەنگکردنى ماسى لە ژىر ئاۋدا، ژىرمان چىمان پى دەلىت؟  
باخچە كانى ژىر دەريا و گولە پەنگاۋرەنگە كان و ماسىيە كانى  
بەنىۋاندا مەلە دەكەن، نامىشىكى زىندوۋى دەستى بە دىھىنە رىكى  
زىندوون، ياخود كىمىا و فىزىا؟!

لە ھىلكەى كەنارىيەك بېوانە، تەنھا شتىكى پەقى خېرى سېپىيە.  
دەبىنىت پاش ماۋەيەك دەتروكىت و بالندەيەكى بچوۋكى دەنوۋك  
نەرم سەرە بچوۋكەكەى لى دىنىتە دەرەۋە، كە ھىشتا جەستەى بە  
پەپ و بالى تەۋاۋەتى دانە پۇشراۋە.

ماۋەيەكى دىكە سەيرى بكەرەۋە، ئەمجار بوۋەتە بالندەيەكى  
نەخشىنى پازاۋە بە پەپى پەنگاۋرەنگ و، بە دەنگى زولالى بەستە و  
ھۆنراۋە دەچنىتەۋە.

ئەمجار سەيرى مەۋقە بىكەن! سەرەتا يەك دۆۋە ئاۋە، بە  
تېپەپوۋى كات دەپتە پارچە خۇيىنىكى مەيىو، پاشان دەپتە ئىسك  
و بە گۆشت دادەپۇشرىت و، تا كاتى ديارىكراۋ دەپتە منداللىكى  
تەۋاۋ.

ئەم مندالەش لە دايك دەپت و، دەپتە خاۋەنى دوو چاۋى بىنەر  
و، دوو گۆيى بىسەر و، دوو دەستى ھەستىپىكەر و، دوو قاچ بۆ  
پۇشتىن و، دلىكى ھەستىار و، مېشىكىكى بىر كەرەۋە... بە مېشىۋە  
ھەموو ئەمانە ھىۋاش ھىۋاش دوست دەبن.

كاتىك دىت ئەم دۆۋە ئاۋە، بوۋە مەۋقەلىكى تەۋاۋ و دەتوانىت  
ئەو دونىايە بگۆرپىت كە لە بنچىنەدا ميوانە تىپدا.

ئەو دياردە سەر سۈرپەتتە رانەشى لە بوۋە ۋەردا پۈدە دەن لە  
ژماردن ناين. كاتىك دەپوانىنە دەۋرۋە رمان دەبىنن ھەموو كارىك  
شۈپن ياسايەكى ديارىكراۋ دەكەۋىت و لە ھەر چالاكىيە كدا سوود و  
حىكمەتلىكى زۆر نىشان دەدرىت و، ھەر شىتەك بە ئەندازە يەكى ورد  
بە دىدە ھىتريت و، ھىچ شىتەك بى ھۆكار نىيە و، ھىچ بە دىھىتراۋىكىش  
بە تەنھا جى نە ھىلراۋە.

دەپرسىت: ئاخۇ كى خاۋەنى ئەم ھەموو بوۋە ۋەرە بىت؟  
كىيە ئەۋەى سەر زەمىنى كىدۋە تە لانەى زىندە ۋەران و، ئەم  
كاروچالاكىيانە بەپۇۋە دەبات و، ھەسارەكان بى بەرەككەۋتن

دهخاته سهر ته وهره ی خوځان؟ کټیه که پوړی ده به خشیته  
زینده وهران و له تڼو ټکی بچو که وده دارستان به دیده هیئت و، له  
دلته ناوکه وده مړوڅ به دیده هیئت؟

هه نډیک که س ده لځن: "سروشته به دیه پنه ری هه موو ته مانیه".  
نهم ده سته واژه یه له زور شوین ده بینین و ده بیستین.  
به لام ده بیته پیرسین: "نایا سروشته چیه؟" به ساده ترین  
پیناسه: "گشت گیاندار و بی گیانه کانه".

که واته ته وان ده لځن سروشته به دیه پنه راوه، ته مه ش واته گیاندار و  
بی گیانه کان خوځان خوځان به دیه پنه راوه.

واته بوونه وهری بی زانسته و، قودرته ته م گهر دوونه پر له یاسا  
و پر یسایه به دیه پنه راوه.

نایا هه موومان نازانین که بی گیان هه رگیز له خوځیه وده هیچ کاریکی  
نه کړدوه و ناشیکات؟

گر چه ند پارچه داریک و چه ند بزماریک و چه کوشیک له ژوریکدا  
دانیتین، نپوه ده کهن که کورسییه ک دروست بکه ن؟!  
بیگومان خاک و هوا و ناو و تیشکی خوړ له تخته و دار به  
هه ستر و به توانا ترنن.

گر نه توانرا کورسییه کی ساده له لایه ن بی گیانه کانه وده دروست  
بکریته، نه ی چوڼ ده توانن ته م گهر دوونه کامل و به پر یسایه به پنه دی.

با بیینه سهر باسی زینده وهران و، هسته وهرترین و کاملترینیش  
له نیوانیاندا مرقه. مرقیش نهك گهردون و نیو گهردون، بهلكو له  
به دیهینانی تهنا گه لایه کیشدا بیتوانایه.

جگه له وهش سهرقاله به گه پان به دواي ئه و كه سهی كه خوی  
به دیهیناوه!

ئیستاش كه سروشت لهم دوو چینه پیکهاتبوو و بینیشمان مه حاله  
هه ریه كه یان دهستیان له به دیهینانی گهردوندا هه بوو بیت، ئیدی به  
پوون و ئاشکرای دیاره كه هه رچی گهردون و نه خش و نیگارییه تی  
جیدهستی په روه ردگاری به دیهینه ری خاوهن زانست و دهسته لات و  
ئیراده ی بی سنوره.

له و كه سانه ده پرسین كه هه میسه باس له (یاساكانی سروشت)  
ده كه ن: "ئایا ئه م یاسایانه بیسه ر و بینه ر و زانا به هه موو شتیك و  
كار به دهستن؟".

بیگومان وه لامی ئه م پرسیاره "نه خیر" ه. ئه و كه سهشی به  
"به لی" وه لام ده داته وه جیاواز نییه له گه ل ئه وانه ی نكولی له ژیری  
ده كه ن.

نه گه ر نا، ئه وه ی خاوهن ئه و سیفه تانه نه بیت كه پیشتی باسما  
کردن هه رگیز ناگونجیت به به دیهینه ر له قه له م بدریت.

ياساكانى گەردوون ئاماژە بۇ بوونى خودا دەكەن و، بەلگەن لەسەر بوونى. دەلئىن: بۆچى؟ چونكە بوونى ياسا ئاماژەيە بۇ بوونى ياسادانەر، خۇ ھىچ ياسايەك لە خۇو نايەتە كايەوہ.

ئەمە لە نىو ياساكانى مرقىشدا بەدیدهكەين.

جىبەجى كىردنى ياساش پىويستى بە لىپرسراو و حاكم ھەيە، خۇ بى بەپۆوہبەر و لىپرسراو ياسا جىبەجى ناكىرىت و تاوانبار لىپرسينەوہى لەگەل ناكىرىت.

جوانترين نمونەش بۇ ئەمە ھەر لە نىو كارەكانى مرقىشدا بەدى دەكرىت.

دووبارە لەوانەى بانگەشە بۇ ئەو دەستەواژەيە دەكەن دەپرسين:  
"ئەى كى ياساكانى سروشتى بەدیهىئاوہ؟"

ناچار بە "سروشت" وەلام دەدەنەوہ. گەر لىيان پىرسيت: "ئەى سروشت لە چى پىكھاتووہ؟"، دەلئىن: "لە بوونەوہر و ياساكانى سروشت پىكھاتووہ".

لەم بارەدا كەسى ماددەگەر دەلئىت بوونەوہر خۇى خۇى بەدیهىئاوہ، ئەم بارودۇخەش بەپاستى جىى پىكەننە، چونكە ھىچ جىاوازييەكى نىيە لەگەل ئەوہى بلىين نووسينەكە خۇى خۇى نووسيوہ و، دوستكەرى كورسييەكەش ھەر كورسييەكە خۇيەتى.



ئەو ھى بە دىقەتەۋە پامېنىت، دەبىنىت سىرۇشت خۇى لە خۇيدا  
ئاسەۋارىكى ناۋازىيە و، بىرۇكەيەكى لا گەلەلە دەبىت سەبارەت بە و  
پەرۋەردىگارى بە ھەزاران نەخش و پەنگى جۇداۋجۇر ئەم نىگارى  
بوۋنەۋەرەى نەخشاندوۋە.

سىرۇشت تابلۇيەكى ناۋازىيە كە لە گشت بوۋنەۋەر پىكھاتوۋە و،  
ھەريەكەيان بە زمانى ھال دەلىت: "بەدېھنەرى من، خوداى خاۋەن  
زانستى بىكۇتا و ئىرادە و قودرەتە". ئەم پاستىيە بە ھاسەنگى و  
پاست و پەۋانى كارەكانى نىۋ بوۋنەۋەر پادەگەيەنىت.

پىۋىستە بۇ پۋانىن لە پراۋپى موعىزەكانى گەردوون، سەرمان  
بەرزىكەينەۋە و ساتىك تىفكرىن.

لە شەۋىكى بى ھەردا بېۋاننە ئاسمانى بىگەرد، چونكە ئەۋەى  
بەدى دەكەين تابلۇيەكى ناۋازە و بىۋىنەيە.

ۋا مىلياران سالە ھەموو پۇرۇت، ھەموو شەۋىك ئەم تابلۇ پەنگىنانە  
لە ئاسمانى ئىمەدا دەنەخشىن. ئەستىرەى وايا تىدايە مىليۇنان جار  
لە خۇرى ئىمە گەۋرەترە !

تەنانەت ئەۋ مۇۋەى لە ژماردىنى ئەۋ ئەستىرانە بى توانايە ، زۇر  
جارى ۋا ھەيە كە بەپاست و پەۋانى گەردوون نەبىنىت و تەنەكانى نىۋ  
ئاسمان بە ھىچ ھەژمار بكات.

له گهردووندا مليلاران گهلهئستیره هه ن و، هه ر  
 گهلهئستيره يه كيش له مليلاران ئه ستيړه پيځهاتوو، هه موويان به  
 ياسا و سيستميكى بئ ويته بهرپوه دهچن و، په ياميكي گرنه به  
 گوځي خاوه ن ژيرييه كاندا دهدهن.

بئ تيگه يشتن له ياسا و ده ستووري ناوازه ي گهردوون ته نها  
 نه ونده مان به سه له (پيگاي كاكيښان) پابمين.

(پيگاي كاكيښان) ئه وگه له ئه ستيړه يه كه له شه واندا به  
 ئه ستيړه دره وشاوه كان ئاسمانمان بئ ده پازينيته وه و، وهك ته ميكي  
 دره وشاوه نه خش و نيگار يكي ئه فسووني ئاسمان د نه خشيئت،  
 هه روه ها ئه م زه وييه ي خوشمانى له ئاميز گرتوه.

له (پيگاي كاكيښان) دا نزيكه ي (٢٠٠) مليلار ئه ستيړه هه يه، كه  
 هه ريه كه يان شاهيدى يه كتايى و به ده سته لاتيى به ديهينه ريه تى و، ئه م  
 خوړه ي خوشمان يه كيكه له و ئه ستيړانه، (پيگاي كاكيښان) يش ته نها  
 گهلهئستيره يه كه له نتيوان (١٠٠) مليلار گهلهئستيره ي ديكه دا.

(پيگاي كاكيښان) له چيني گهلهئستيره لولپيچييه كانه، كه  
 په پكه يهك له ناوه نديدا هه يه و له ملاولايه وه دوو بالي لولپيچى دريژ  
 ده بنه وه. ئه ستووريى په پكه ي ناوه ند (١٠) هه زار سالي تيشكييه و،  
 له م كه ناروه بئ ئه و كه نارى هه موو گهلهئستيره كه ش (١٥٠) سالي  
 تيشكييه، واته ئه گه ر هاتوو بمانه ويث به موشه كيك پيگاي كاكيښان

بېړين كه خيږاييه كه ي له كاتزميږي كدا (۱۰) هه زار كيلومتره تر بيت، نه وا پيوسته بۇ ئه م گه شته مان تيشووي (۱۰) مليار و (۸۰۰) مليون سالمان پي بيت.

له پښگاي كاكيښاندا چهنه نه ستيره يه كه هه ن كه به نه ستيره سووره كان و نه ستيره شينه كان ناسراون. نه ستيره سووره كان زياتر له ناوه ندي گه له نه ستيره كه دا چرپوونه ته وه، ليږه دا گاز و توژيكي يه كجار زور هه يه، بويه ناتواني ت نه م نه ستيرانه به ئاساني بيږيږي، ته نها له پښگه ي خانه ي كاره باي پووناكي و پالتيوهر ي سه روو بنه وشه يي و ته له سكوبي ژيږ بنه وشه ييه وه هه ست به بوونيان ده كريت.

كلومه لئ خور نزيكه ي (۲۶) هه زار سالي تيشكي دور له ناوه ندي پښگاي كاكيښان گيرساوه ته وه. هه مو نه و نه ستيرانه ي له پښگاي كاكيښاندا به به رده وامي به ده وري ناوه ندي گه له نه ستيره كه دا ده خوليته وه، نه ستيره كانيش تا له ناوه نده كه وه دورين خيږاييان كه متر ده بيته وه.

كلومه لئ خوريش به خيږايي (۲۸۰) كيلومتره تر له يه كه چركه دا به ده وري چه قئ نه م گه له نه ستيره يه دا ده سوږي ته وه، به لام سه ره پاي نه م خيږاييه زوره شي كه چي به (۲۲۵) مليون سال ئينجا خوليك ته واو ده كات، به مه ش ده ورتيت (سالي گه ردووني).

ئەمە چ سىستېمىگە كە ئەستېرەيەكى وا زەبەلاح ھەم بە دەورى  
تەوەرەي خۆي و ھەم بە دەورى گە لە ئەستېرە كە شىدا لە  
سوورپانە وەيەكى بەردە وامدايە ! چ سوورپانە وەيە كىشە ! زۆر خىرا و بى  
ھىچ ھەلەيەك بە دەورى يەك چەقدا دەخولتەوہ . تەنانەت مەوۆي  
خاوەن ھۆش و بېرىش ناتوانىت بە ئاسانى و لە يەك كاتدا دوو كارى  
جىاواز بە دەستەكانى بكات، كەچى ھەمووئەو ئەستېرە  
لە ژمارەنە ھاتوانەي نۆيۇ مىلاران گە لە ئەستېرەي وەك پىڭاي كاكىشان  
ئەم ھەموو كارە بى ھىچ لى تىكچوونىك لە ھەمان كاتدا دەكەن.

ئەم مانتۆرە فراوان و بەردە وامانەش لە سەر وەردە كارى و  
حساباتىكى زۆر ھەستىار بە پىوہ دەچن.

نكولى كردن لەم حساباتانە زۆر گالتە ئامىزترە لە نكولى كردن لە  
بوونى گەردوون. ناكىت ئەم حسابە ورد و بى كەموكوپپىانەي لە ھەر  
گۆشەيەكى گەردووندا دەبينىرەين سەرئەنجامى پىكەوتىك بىن،  
مەھاللىشە ئاسەوارى گاز و ھەور و ئەستېرە بى گيانەكان بىن، كەواتە  
پىويستە ياسادانە رىك ھەبىت كە ھەموو گەردوونى بە بچووكترين  
ورە كارىيەكانىيەوہ لە ژىر پىكىفى خۆيدا رام كەردىت؛ چونكە ئەگەر  
زاتىكى وا نەبىت، نەك گەردوون، بگرە بوونى ئەستېرەيەكىش مەھال  
دەبوو.

واته بوونی دهستی قودره تیک پیویسته که دهسته لاتی به سهر  
 هه موو گه ردووندا هه بیت. چۆن ئه لیکترۆنه کان به دهوری ناوکی  
 گه رددا ده خولینیتیه وه، به هه مان شیوهش هه ساره کان به دهوری  
 ئه سستیره کاندا و ئه سستیره کانیش به دهوری گه له ئه سستیره کاندا  
 ده خولینیتیه وه.

ئو به دیهینه ره ی گه ردوونی وه کۆشکیکی ناوازه ی خاوهن  
 ملیاران قوبیه به دیهیناوه، چۆن لولپه چپکی به تویرالیک لولپه چپی  
 داپوشیوه، هه ره به و چه شنهش هه مان نه خشی له گه له ئه سستیره یه کی  
 وه ک پێگای کاکیشاندان نه خشاندوه که تیره که ی نزیکه ی (۱۵۰) هه زار  
 سالی تیشکییه. ئه مه چ قودره تیکه که هه ره که چۆن خرۆکه  
 سووره کان له خوینماندا ده خولینیتیه وه و هه موو پۆژیک چه ندان  
 کیلۆمه تریان به نیو ده ماره کانماندا پی پێ ده کات، به و جوردهش  
 ملیاران ساله ملیاران گه له ئه سستیره وه ک مزراح ده خولینیتیه وه.  
 ئه مهش له گه ل ئه وه ی مۆڤ به و پێشکه وتنه ی تا ئیستا پێگه یشتوه  
 توانیویه تی ته نها که میک به سروشتی گه ردوون ئاشنا بیت.

له کاتیگدا زه وی به نیو گه ردووندا گوزهر ده کات و ده جوولیت،  
 که چی ئیمه هه ست به جووله کانی ناکه ین و، گویمان له هه یچ ژاوه ژاوێک  
 نییه له کاتیگدا ده ورووبه رمان پره له ژاوه ژاو، چاومان پووداوه کانی  
 نیو بۆشایی ئاسمان نابینیت له کاتیگدا له سهر زه وین، به لکو ئه وه ی

که دهیبینین تهنه دیمه نی نه خشاو و پهنگی دلپفین و، نه وهشی  
دهیبیستین دهنگی خوش و سهرنچراکیشه.

سهرسوپمانی مرؤف له ئاست ئه م دیمه نه شیرینانه دا نه بیئت له ئاست  
چیدا ده بیئت؟

ژیری له گه پان به دواى به دیهینه ری شاتوی گه ردووندا نه خریته گه پ  
له چیدا کارا بکریئت؟!

چ شتیك له وه سهیرتره مرؤفی ئه م سهردهمه سهره پای نه وهی  
به هوی ته لیسکۆبه کانه وه گه له نه ستیره کان ده بینیت و به قولایی  
بۆشایی ئاسمان ئاشنا ده بیئت و، له پنگه ی مایکرو سکوپی  
ئه لیکترۆنیشه وه به بچووکتین یه که ی بوون ئاشنا بووه که  
گه رده کانن، جگه له مهش دهرکی به وه کردووه که ته وای ئه م بوونه  
له بچووکتین یه که وه تا گه وره ترینی له سهر یه ک یاسا و پړسا ده پۆن  
به پړوه؛ که چی هیشتا باوه پ به خوای تاک و تهنه و به دیهینه ر  
نه هینیت؟!

پپووسته هه موو مرؤفیکی ژیر و تیگه یشتوو به م موعجزه ی  
گه ردوونه ئاشنا بیئت و، په ی به بوونی دهسته لاتی بی هاوتای  
به دیهینه ره که ی بیات و، سهری به ندایه تی و ملکه چیی بۆ نه وی بکات.

## بۆچی خۇدا گەردوونى بەدییەنلەپ؟

بەدییەنلەپ گەردوون ویستیکی خۇدایە و، بەدواداچوون لە  
هۆکارەکانی ئەم ویستە ناکەوێتە ئەستۆی ئیمە وەك مەروۇفیکى  
بەدییەنلەپ.

بۆ نموونە گەر مەروۇفیکى پارەدار و دەولەمەند، بە دەروونیکی پەر  
پەحمەتەو خەلکی برسی تیربکات، هەژاران پۆشتە بکات و،  
خەرجیان بۆ دابین بکات، بەلام لە نێو ئەو کەسانەدا کە سێک  
هەلکەوێت و پێداچوون بکات و بلیت: "بۆچی هەموو ئەمانە دەکەیت؟  
ئەى نابلیت نەیانکەیت؟" ئەوا ئەو کەسە چەندە بى پێزی و  
پێنەزانینی نواندووە؟

بەدواداچوون لەم کارەى پەرەردگاریش بە هەمان شیوەیە،  
چونکە پوونکردنەوێ ئەم بابەتەش بەگوێرەى پێوانەکانى ژیریى  
خۆمان نامانگەیه ئێتە ئەنجام؛ لەبەر ئەوەى تا بەدییەنەر خۆى

ھۆكاری به دیھیتان پوون نه كاته وه، به دیھیتراو هه رگیز ناتوانیت  
پونبیکاته وه، ته نانه ت نه گه ر لیكدانه وهش بکهین، نه وا هه ر هیشتا  
که موکورت و ناته واو ده بیئت.

به لام بۆ تیگه یشتن له حیکمه تی به دیھیتان - گه ر ئاماژه به کی  
بچووکیش بیئت سه باره ت به وه لآمی ئه م پرسیاره - ئه مانه ده خهینه  
پوو:

سه ره تا و پیش هه موو شتیك ده بیئت ئه وه پوون بکهینه وه که  
به دیھیتانی گه ردوون له پتویستی خوداوه نه بووه، به لکو ویستی  
زاتی بالادهستی خۆی بووه و ته نها خۆی ده یزانیئت.

ده کریت پاش لیكدانه وهی ژیرانه بلّین گرنگترین ھۆکاری ئه م  
به دیھیتانه ویستی خودایه له سه ر پیشاندانی کاملی و جوانییه  
ناوه کییه کانی به به دیھیتراوانی.

واته ویناکردنی زانستی بۆ کۆتا و جوانی ناوازه و فراوانی  
ده ولّه مهندی و پانوبهرینی پهرمه تی له ئاوینه ی بووندا.

یاسایه کی به ناوبانگ هه یه: "هه ر خاوه ن جه مال و که مالتیک،  
ده یه ویت هه م جه مال و که مالتیه که ی خۆی ببینیئت، هه م ده ربیخات و  
ببینریت". (به دیعوززه مان سه عیدی نوورسی)

ئه م ئاره زووه له هونه رمه ند و پیشه وه ره کارامه و به تواناگاندا  
به دی ده کهین. بۆ نمونه، وینه کیشیککی به توانا، وینه ی جۆراوجۆر



دەكېشىت. سەرەتا خۆى دەپوانىتە بەرھەمكەى و، جوانىي بەرھەمكەى خۆى دەبينىت و چىژىكى بى وىنەى لى وەردەگرىت، پاشان پىشانگا دەكاتەو و پىشانى بىنەرانى دەدات و، بە تەقدىر و دەستخۆشىي بىنەرانى خۆشحال دەبىت.

لە لايەكى دىكەشەو زانايەكى خاوەن زانستىكى بەنرخ، پەرتووكى سوودمەند دەنوسىت و، دەيەوئەموان لە زانستەكەى سوود وەرگرن.

كاتىك دەبينىت خويىنەرانى سوودىكى زۆرى لى دەكەن و گوئىيسى سوپاسەكانيان دەبىت، چىژىكى بى كۆتا لەمە دەبينىت.

خالىكى دىكە كە پىويستە لەم بابەتەدا باسى بكەين ئەمەيه:

كە زاتى خودا گشت بەديھىنراوانى لە نەبوونەو وەيتناوئە بوون و، بە نىعمەتى بى ئەژمار بەھرەوەرى كردوون و، گشت پىداويستىيەكانى بۆ بەديھىناون و، بەلئىنى ژيانىكى ھەمىشەيىشى پىداون، ئايا لى دەپرسىت: "بۆچى گەردوونت بەديھىناوئە؟".

كۆمەلە پرسىارىكى دىكە ھەن كە پىويستە مۆلەپىشدا سۆراغى وەلامەكانيان بكات، ئەوانىش: "بۆچى ھاتىنە بوون؟ ئەركمان چىيە؟ بۆ كۆى دەپۆين؟ كى لىپرسىنەو ھەمان لەگەل دەكات و چۆنىش؟

خاوەنى ئەو بەخشش و ديارىيانەى بە درىژايى ژيانمان پىشكەشمان دەكرىت كىيە؟ ئەى چىمان لى داواكراوئە؟".

## به‌ديه‌ئانی مروّف به‌گویره‌ی قورئان

(مروّف) به‌دریژایی میژوو بابەتی سەرەکیی لیّرامانی ئایین و هەموو بیروب‌او‌ه‌پەکان بوو.

هەموو ئایینه ئاسمانیه‌کانیش به‌یانی ئه‌وه‌یان کردوو که مروّف بۆ مەبەست و ئامانجێک به‌دیه‌ئێراوه و، له‌سەر کاره‌کانی لیّرسینه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ ده‌کرێت و، پاداشت ده‌دریته‌وه‌ یان سزا ده‌دریّت.

له‌لایه‌ن ئایینی ئیسلامیه‌وه‌ زانیاریی ورد و درشت و باوه‌ر‌پێک‌راو ده‌رباره‌ی مروّف -وه‌ک هەموو بابەته‌کانی دیکه‌- پێشکەشی مروّف‌ایه‌تی کراوه.

دیدێ ئایینی ئیسلام له‌م باره‌یه‌وه‌ دژ و پێچه‌وانه‌ نییه‌ له‌گه‌ڵ فه‌لسه‌فه و زانستی فیزیا و کیمیا‌دا.

قورئانی پیروژ چه زره تی ئاده م به به که م مروقی به دیهیتراوله  
قه له م ده دات.

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ \* ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ  
مَكِينٍ \* ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ  
عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا \* ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ  
الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون: ۱۲-۱۴. واته: (به پاستی ئیبه ئاده میزادمان له  
پوخته یه که له قور دروست کردوه \* پاش ئه وه ئه و پوخته ی گله مان  
کرد به تومی که له جیگیه کی پاریزراوا پامانگرتووه که مندالدانی  
دایکه \* پاش ئه وه ئه و تومه مان کرد به پارچه یی خوین، پاشان ئه و  
پارچه خوینه مان کرد به پارچه گوشتی، پاش ئه وه ئه و پارچه  
گوشته مان کرد به ئیسقان، ئه و جا گوشتمان کرده به ری پارچه  
ئیسقانه که، ئه و جا کردمان به دروستکراویکی تر که ئه و منداله یه له  
مندالدانی دایکی دیته دهره وه و له دایک ئه بی، ماشه لالا چه ند گه وره و  
پیروژه خوا که جوانترین دروستکه ریکه که به خه یالی ئاده میزادا  
بیئت).

وه که ده بینین له م ئایه ته دا باس له قوناغ به قوناغی به دیهیتراوی  
مروژ ده کریت هه ر له به که م ساتی به دیهیتراوییه وه.  
له زانستی کوربه له زانیشدا، به هه مان شیوه باس له م قوناغانه  
ده کریت که له و ئایه ته دا ئاماره یان پیدراوه.

کاتیڭ هیلکه له جۆگه‌ی فالوبدا ده‌پیتینریت، به‌ره‌و مندالدانی  
 دایکه‌که ده‌چیتته خواره‌وه. هر به‌پڼگه‌وه بۆ چه‌ند خانه‌یه‌کی دیکه  
 دابه‌ش ده‌بیټ و، دواتر به‌ په‌تی (ویلاش) به‌ دیواری مندالدانه‌وه  
 هه‌لده‌واسریت و وه‌ک نه‌وه‌ی تۆوځ بچینیت له‌ پرهمدا جیگیر ده‌بیټ  
 و به‌مه‌ ده‌وتریت (عَلَقَة) واته‌ شتیکی لکاو (هه‌لواسراو).

پاشان ده‌بیټه‌ پارچه‌ گۆشتیځ که‌ به‌چاو ده‌بینریت و پیی  
 ده‌وتریت (مُضَغَة).

نهم‌ پارچه‌ گۆشته‌ش ئیسقانی تیدا دروست ده‌بیټ و، ئیتر له  
 که‌شه‌کردن به‌رده‌وام ده‌بیټ تا شتیه‌ی مرۆفیکی ته‌واو وه‌رده‌گریت.  
 بیگومان نه‌وه‌ی له‌ قورئان و فه‌رمووده‌دا باسی لیکراوه‌ جگه‌ له  
 به‌شه‌ ماددیه‌که‌ی مرۆف، به‌شه‌ ناوه‌کی و پۆحیه‌که‌شیه‌تی که‌ زانست  
 ناتوانیت زۆر په‌یی پیبه‌ریت، واته‌ هه‌سته‌کان له‌ کام قۆناغی نهم  
 جه‌سته‌ ماددیه‌دان و له‌ کوئی جه‌سته‌دان، به‌لام‌ به‌ پیی فه‌رمووده‌ی  
 پیغه‌مبه‌رمان (د.خ) کۆرپه‌ له‌دوای (۱۲۰) پۆژییه‌وه‌ پۆحی به‌به‌ردا  
 ده‌کریت و هه‌سته‌کانی کارا ده‌بن.

له‌ دروستبوونی هیلکه‌ پیتینراوه‌که‌وه‌ تا (۱۲۰) پۆژ، کۆرپه‌ له‌ ته‌نها  
 له‌ قۆناغی گه‌وره‌بوون و زیادبوونی خانه‌کانیدا به‌.

له‌م‌ قۆناغه‌دا خانه‌کان گه‌شه‌ ده‌کن و، دابه‌ش ده‌بن و، تایبه‌ت  
 ده‌بن.

همان یاسای کۆرپه له دروست بوون له پوهه و ئازده لاندنا  
جییه جی ده بیئت. به مانایه کی دیکه، کۆرپه له پاش (١٢٠) پۆژ  
ده چیته پله ی مرۆفه وه، له ئایه ته که شدا به باسکردن له مه سه رنجمان  
را ده کیشیئت:

﴿ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون:  
١٤. واته: (ئه و جا کردمان به دروستکراویکی تر که ئه و منداله یه له  
مندالدانی دایکی دیته ده ره وه و له دایک ئه بێ، ماشه لالا چه ند گه وه و  
پیروژه خوا که جوانترین دروستکه ری که که به خه یالی ئاده میزادا  
(بیئت).

به گویره ی ئایینی ئیسلام، مرۆف بوونه وه ری که که به جهسته و  
پۆحیه وه نایابترین ئاسه واری کاری نه خشاوه ی دهستی  
په ره دگاره، هر بۆیه خوای گه وه له قورئاندا ده فه رموویت: ﴿لَقَدْ  
خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ التین: ٤. واته (سویند به هه موو  
ئه مانه ! ئیمه ئاده مزادمان له جوانترین شیوه ی پیکوپیکدا دروست  
کردوه).

هه ره ها له قورئاندا هاتوه که خوای گه وه مرۆفی وه ک باشترین  
بوونه وه ره به دهیئاوه و، جینشینی په ره دگاره له سه رزه وی، وه ک  
ده فه رموویت: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾  
البقرة: ٣٠. واته: (باسی ئه وه بکه که خودا فه رمووی به فریشته کان:

من دهمه وی له سهه پړوی زه وی جینشینئ بۆ خۆم دروست بکه م که  
 خاوه نی هیزی زانیاری و ئاره زووی نه فس و پق و قین بی.)  
 که واته جینشینئ نه م کۆشکی دونیایه مرفقه، هر له بهر نه م پله  
 به رزه به تی که دوو فریشته هه موو ورد و درشتی کاره کانمان تۆمار  
 ده که ن.

﴿كَرَامًا كَاتِبِينَ﴾ الإنفطار: ۱۱. واته: (خاوه ن پایه و قه درن چاکه و  
 خراپه تان ده نووسنه وه.)

﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ ق: ۱۸. واته: (ئاده مزاد  
 قسه یه ک چیه نایکا ئیلا فریشته یه کی چاودێریکه ری ئاماده بۆ  
 نووسینی له لایه وه هه رچی به دهمه بی هه مووی لای خۆی نه نووسی.)  
 "مرفقه هه رچهند به پوالت بچوکه، به لام له پړوی مه عنه ویه وه  
 جیهانی که بۆ خۆی، واته خۆی بچو و کراوه ی جیهانه و، جیهانیش  
 مرفقی که گه و ره کراوه. هه رچیه که له جیهاندا بوونی هه بیته،  
 نمونه کانی له مرفقا هه ن. پۆخی ئاماژه بۆ جیهانی پۆح ده کات،  
 یاده وه ریه کانی ئاماژه به بوونی (لوح المحفوظ) ده که ن،  
 خه یاله کانیشی ئاماژه ن بۆ جیهانی وێکچوون.

مرفقه له پړوی جهسته ماددیه که یه وه له هه مان پێکهاته ی  
 که ردوون به دیه پتراره.

مووه كانى وهك درهخته كان وان، ئىسكه كانى وهك بهرد و، خوڤن و  
پژىنه شله كانى لووت و چاو و دهم و گوڤى وهك پووبار و دهرىاچه كان  
وان "نورسى

"مرؤڤ به پىزترىنى بوونه وهرانه، وشتر و نه سڤ و ... هه رچه ند زؤر  
له مرؤڤ گه وره ترين به لام گوڤاڤيه لى مرؤڤ ده كهن، نه و وشتره  
كه وره يه له به رده م مندالئىكدا پشتى ده چه ميڤيته وه و، له سهر پشتى  
ده نيت.

نازه له گيا خوره كان شيرمان بؤ دابىن ده كهن، ته نانه ت گيانى  
خوشيانمان پيشكهش ده كهن و دريخى لى ناكهن. ههنگه كان پاش  
كه پان و گه شتىكى زؤر به نيو گوله كاندا، ههنگويمان بؤ فرهامه م  
ده هينن. مريشكيش له به يانييه وه تا ئىواره ده گه پيت و دهنكه دهنكه  
كه نم و جؤ و خؤراك بؤ خؤى ده دؤزىته وه و، دواتر هيلكه يه كى خوش  
و به تام و به سوود بؤ مرؤڤ ده كات؛ هه ر بؤيه تيده گه ين له وهى مرؤڤ  
وهك پىبوار و فرهامنه ر نيردراوه ته سهر زهوى". (نورسى)

به گوڤره ي بىروباوه پى ئىسلام، مرؤڤ له جهسته و پؤج پىكهاتوه.  
پؤج شتىكى نادياره، واته هه رچه نده ده زانىن كه هيه، به لام  
چؤنييه تيه كه ي نازانىن.

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا  
قَلِيلًا﴾ الإسراء: ٨٥. واته: (له باره ي پؤحه وه ليت ده پرسن كه چيه؟

بَلّی: پۆج له و مه خلو قانه یه که به ئه مر و فه رمانی خودای من په یدابوون و، هر خودا خۆی ده زانی چیه، ئیوه نه ندازه ییکی که م نه بێ زانیاریتان پێ نه دراه، دیاره عه قلی ماددی که موکوپێ ئیوه په ی به شتی نامه حدود نابا و نایزانی).

ئهم ئایه ته ش ئاماژه به بوونی پۆج و نادیاریه کهشی له هه مان کاتدا ده کات.

"پۆج له م ولاته دا وه ک سولتان وایه و، هه موو ئه ندام و هه ست و به شه کانی له ش له ژێر فه رمانه واییدان.

بۆ نمونه: چاو ئو په نه ره یه یه که پۆج لیوه ی ده پوانیته ئهم جیهانه ". (نوورسی)

مروڤ که له پووی جهسته وه ناوازه یه، له پووی لایه نی پۆحیشه وه به چه شنیکێ دیکه ناوازه یه.

جهسته، ههسته وه ره کانی وه ک چاو و گوێ و ده ست و قاچی پێ به خشراره، پۆحیش ههستی خۆشه ویستی و ترس و مه راقی تیدا سازیناره، که هه رگیز به بوونیکێ ماددی نایه نه کایه وه.

گه ره زی فی ربوون و به دوا داچوون له مروڤدا نه بووایه، زانسته کان نه ده هاتنه مه یدانه وه. ده بینین ئاژه لان - که ئهم ههسته یان تیدا نه خولقیناره - تا ئهم ساته هه یچ دۆزینه وه یه کی زانستی و پیشکه و تنیکیان تۆمار نه کردوه.



گرنگی پیدانه کانی ئەوان زۆر سنووردار و دیاریکراوه .

بۆ نموونه ئەو ئازەلانی جۆره گیایه کی دیاریکراو دەخۆن، تهنه  
ئەو جۆره گیایه یان لا گرنگه و ئاره زووی دهکهن.  
به لام مرقف کاتیک به پێیه کانی به سه ره ویدا گوزهر دهکات،  
خه یال و عه قلی له ئاسمانه کاندایه دهکهن. تهنه ت هه موو  
بوونه وریشی لا ته سکه و، تامه زویه بزانیته ئاخۆ چی له پشتیه وه  
هه یه .

هه ر کاتیک ده پوانینه ئەو پوونکردنه وانه ی له باره ی مرقفه وه - چ  
زانستی بن چ ئایینی - خراونه ته پوو، ده بینین هه موویان ئەوه  
ده سه لمێتن که مرقف چه نده بوونه وهریکی گرنگه .

پێویسته ئەم مرقفه - که به جه سه ته و پوچ و هه سه ته کانییه وه به  
نایابترین شیه به دیه پێنراوه - زۆر به جوانی و هۆشیارانیه پهره و ده  
بکریته؛ چونکه به فیڕۆچوونی ئەم بوونه وهره ناوازه یه و بوونی به  
سه وداچی هه واوناره زوو و گالته وگه پ، له ناخه وه زیان به که سی  
پهره و ده کاری و که سانی ده وریشی ده گه یه نیته .

هه موو ده زانین به هاناوه چوون و پزگارکردنی مرقفیک، واته  
پزگارکردنی هه موو جیهان، چونکه مرقفیکی باش پهره و ده کراو واته  
ئاینده یه کی گه ش و کۆمه لگه یه کی ئاسوده .

## ئايا مرقۇف نەۋەي مەيموونە؟!

لە يەككە لە ۋانەكانمدا باسى (بىردۆزى پەرەسەندىن)م دەكرد.  
يەككە لە قوتابىيەكانم وتى:

"مامۇستا، ئەم بابەتە ھىچ زۆرلىكرىدىكى تىدا نىيە، گەر ھەركەس  
خۆى لە ھەلبۇاردىدا سەرپىشك بىكات رېگەى پاست دەدۆزىتەۋە، من  
باۋەرىم وايە لە مرقۇفەۋە ھاتووم و خۆشم بە مرقۇف دەزانم".  
ئەمە وتەيەكى گرىنگ بوو، چونكە بەس بوو بۇ نىشاندىنى ئەۋەى  
ئەو دوو بوونەۋەرە چەندە لە يەك جىاۋازن.

نزىكەى (۱۵۰) سالە بەدۋادىچوون لەسەر سەرچاۋەى بوونى  
مرقۇفەۋە دەكرىت.

بەپىي سەرچاۋە ئايىنىيەكان مرقۇف بەتايىبەتى لەلايەن خوداۋە  
بەدەپىنراۋە و، يەكەم مرقۇفىش ھەزەتى (ئادەم) بوۋە (سەلامى  
خۋاى لى بىت).

داروینییه کان و کۆمه لێکی دیکه بانگه شهی ئه وه ده کهن که مرۆڤ  
نه وهی مه یموونه و له ئه نجامی په ره سه ندنی مه یموونه وه بووه ته ئه م  
بوونه وه ره ی ئه مرۆ.

ئه م بیردۆزه تا ئه مرۆش مایه ی لێدوان و قسه له سه رکردنیکی زۆر  
بووه .

له پووی زانستییه وه بته ماکانی ئه م بیردۆزه پوچه ل بوونه ته وه ،  
به لام هێشتا که سانیك هه ن بۆ مه رامی خۆیان به کاریده هیئن و  
پالپشتی لی ده کهن .

(داروین) ئه م بیردۆزه ی له ئه نجامی هه ندیک لیکۆلینه وه وه  
داهێناوه . هه مووشمان ده زانین بیردۆزی زانستی بریتییه له کۆمه له  
گریمانه یه ک و پاستییه کی زانستی نییه تا ئه و کاته ی زانست به هه موو  
به لگه یه ک ده یسه لمیئت .

ئه م بیردۆزه له پووی زانستییه وه هه لۆه شیئرایه وه و، له م  
سه رده مه دا وه ک به لگه یه کی زانستی پشتی پی نابه ستریت، به لام  
هه ندیک که س - وه ک وتمان له بهر هه ندیک مه رامی تاییه تی خۆیان -  
هێشتا باوهریان پی هیه و پشتگیری لی ده کهن، بۆیه به باشی  
ده زانم که جاریکی دیکه له پۆشنایی زانستدا لیتی بپوانینه وه .

١- بیردۆزی په ره سه ندن زینده وه ران به سه ر سی ده سته دا دابه ش  
ده کات، ئه وانیش:

(سادە، يەرەسەندوو، زۆر يەرەسەندوو).

پاش دۆزیندهی (DNA)، پوون بووه که پیکهاتهی کیمیایی هموو زینده وهران کهم تا زۆروه که به لام تهنها جیاوازی له نیوان خانه کانی ئهم زینده وهراندا بریتییه له (جیاوازی پرۆگرامی خانه کان). واته خانه کانی زراو و پوهه و میشک له پووی پیکهاته وه وه که به کن، تهنها له پرۆگرامه ماتماتیکیه که باندایاوازن.

به‌مه‌ش بیردۆزی پهره‌سه‌ندن له بنچینه‌که‌یه‌وه پووخوا و  
هه‌لۆه‌شابه‌وه.

ئەو پرۆگرامىنى خانەيان پى بەپۆيە دەبرىن لە پىگەى كۆدە جىنىيەكانى ناو (DNA) ەو ئاراستە دەكرىن و بەپۆيە دەبرىن. ئەم جىنانە لە ەرزىندەوهرىكدا جىگىرن و پىناسى ئەو زىندەوهرەن و، كۆرپانكارى بەسەر پىكەتەكانىاندا نايەت. بەلام ئەگەرى پوودانى كۆرپانكارى بچووكيان لەپىشە، كە ئەمەش دواتر نەخۆشىي وەك شىرىبەنەى لى دەكەوتتەو.

زانایان بۆ ماوه‌یه‌کی دوورودیژ له‌م بواره‌دا لیکۆلینه‌وه‌ی زۆریان  
نه‌نهامداوه‌.

نه‌ندازیارانی بواړی بؤماوه‌زانی نژیکه‌ی (۲۰) ساله سهره‌پای لیکولینه‌وه و هه‌وله‌کانیان، ناتوان به‌کترای پاراتایفۆید نه‌ی (A Paratyphoid) بگۆږن بؤ به‌کترای پاراتایفۆید بی

(Paratyphoid B)، ھەرچەندە ئۇم دوو جۆرە زۆر لەيەكېشەوہ  
نەزىكەن و تەنھا جۆرى خۇراكيان جىاوازه.

شايانى باسە بەكتريا زىندەوہرېكى سادەى تاك خانەيە، گەر  
نەتوانرېت ئۇم زىندەوہرە سادەيە لە جۆرېكەوہ بگۇپرېت بە  
جۆرېكى دېكە، ئىتر چۆن دەرېت زىندەوہرېكى ئالۆزى وەك  
مەيمون بگۇپرېت بە زىندەوہرېكى ئالۆزى وەك مەوۇ؟!

۲- لە ماوہى دوو سالى (۱۹۶۵ و ۱۹۶۶) دا لە (ئايسلاندا)  
ژمارەيەكى زۆر مېروو و پووەك ھاتنەكايەوہ كە بەرپەرچى ئۇم  
بىردۆزەيان دايەوہ؛ چونكە لايەنگرانى بىردۆزەكە باسى ئۇوہيان  
دەكرد كە خانە سەرەتاييەكان مليۇنان ساليان بەسەردا تېپەپيوہ تا  
پەرەيان سەندوہ و بوونەتە بوونەوہرېكى نوئ.

۳- بەگوپرەى ئۇم بىردۆزە، پەرەسەندەن لە ئەنجامى بازدانەوہ  
دروست دەبېت، واتە (گۇپانى جىنەكان).

(مۆلەر)ى خاوەنى خەلاتى تۆبىل، لەو تاقىكردنەوہيەوہ كە  
ئەنجامى دا، بۆى دەرکەوت مېشەكان جىنەكانيان نەگۇپاون و، لە  
ئەنجامى نەمانى چەند جىنېكدا مېشى چاوسەوز دروست بووہ.

دەرېت جىنەكان جىگۇرېكېيان پى بىرېت ياخود لىيان  
بىرېرېتەوہ، بەلام ناكېت جىنى تريان بۆ زياد بىرېت. ئۇمەش ماناى  
پەرەسەندەيان نىيە، بەلكو واتاى سادەبوونەوہيانە.

۴- ئەگەر مرقۇم سەرەنجامى پەرەسەندىنى مەيمون بېت، ئەوا بوونى چەند قۇناغىك لەنئوان گۇپانى مەيمون بۇ مرقۇم پېئويست دەبېت و، لەو نئوانەشدا دەبېت چەند بوونەوهرېكى دىكە بوونيان ھەبووبېت، بەلام ھېچ ئاسەوارېك نابېنرېت ئاماژە بۇ بوونى بوونەوهرېك بکات لەو نئوئەندەدا بېت. تەنھا مەيمون وەك مەيمون ھەبوو و مرقۇمېش وەك مرقۇم.

كېشى مېشكى مەيمون لەم چەرخەدا (۱۵۰) گرامە و، مېشكى مرقۇمېش نىكەي (۱۲۰۰-۱۴۰۰) گرام دەبېت، كەواتە ئەي كوان ئەو بوونەوهرانەي لەم نئوئەندەدان كە ئەبى كېشى مېشكىيان (۳۰۰، ۵۰۰، ۷۰۰ ياخود ۱۰۰۰) گرام بووبېت؟

نەدەبوو پاشماوہى ئېسكېك شتېك لە قۇناغەكانى ئەم گۇپانە نیشان بدات؟

(دوون گېش)ى بەرپۆەبەرى پەيمانگای دىسكەفەرى (discovery)ى ئەمرىكى ئەوہى راگەياند كە ئەوہى وەك بەلگە - كە مرقۇمى كۆن مەيمون بووہ - لە مۇزەخانەكاندا نەمايش دەكرېن تەنھا سىنارىيۆيەكى ھەلبەستراوہ.

۵- بەگويڑەي داروينيەكان، ئەم بېردۆزە برىتېيە لە پەرەسەندىن و بەرەوپېشچوون و گەورەبوون.

ئایا ئەم بەرەوپێشچوون و گەرەبوونە چۆنە و لەلایەن کێوەیە لە کاتیکدا ئەوان باوەڕ بە بوونی خودا ناکەن؟  
 ئایا بەهۆی هەست و درکێکی بایۆلۆجییەوێه؟ یاخود ئەلیکترونی؟

ئەگەر هێزێکی ئەلیکترونی بووایە، ئەوا دەبوو گەرەترین و گرنگترین بازەنە ئەم بێردۆزە شەمشەمەکوێرەکان بوونایە، چونکە ئەو سیستەمی پادارەیی لەواندایە لە هیچ بوونەوەرێکی دیکەدا نییە.  
 خۆ ئەگەر هێز و توانای شەپکردن بە پێوەر دەزانن، ئەوا دەبوو پێشکەوتووترین بوونەوەر مێروو سەپییە خاوەن چەکە کیمیاییە بەهێزەکان بووایە.

٦- لایەنگرانی پەرەسەندن پێیان وایە بوونەوهری بەهێز زāl بوو بەسەر بێهێزەکاندا و لە ئەنجامی پاکسازییەوێ ئەوانەیی ماون بەرگریان کردوو و خۆیان گونجاندوو، واتە پەرەیان سەندوو، ئەوانەشی نەیانئوتوانیو پەوێ پەوێ ژیان ببەو و بگۆڕن و پەرەبستین لەناوچوون.

بەلام؛ لەگەڵ ئەوەی و شتر ئازەلێکی گياخۆرە، کەچی لە دارستانەکانی ئەفەریقا و ئەمەریکا دا نازی، بەلکو لە بیاباندا دەژی.  
 \* کوێرەمار لە بنچینەدا (مارمێلکە) یە و، بەهۆی نەبوونی قاچەوێ ژیا نی سەختە، ملیۆنان سالا لەسەر زەوی دەژی، بەلام چالاکیی

پۆيشتىنى ھەرگىز پەرەي نەسەندۈۈۋە، مەيدانى ژيانىشى جى  
نەھىشتۈۋە.

\* جۆرىك ژىشكى ئۈستۈرالى ھەيەكە بېچۈۋە دېكاۋىيەكانى ۋەك  
كەنغەر ھەلدەگرېت بەسكىيەۋە، زۆر بە ژيانىكى سەختدا  
تىدەپەرېت تا بېچۈۋەكانى گەرەبكات. ئەي بۆچى ئەۋىش ۋەك  
ئاۋەلانى دېكە بېچۈۋەكانى جىئاھىلېت؟

\* گەر مەۋق تىكەدەرەنە دەست لە سۈشتەۋە ۋەرنەدات،  
ھاۋسەنگى سۈشت تىكناچېت.

مىليونان ئاۋەلىش ھەنكە ژمارەيانكەمى نەكردۈۋە ۋەمىليونان  
سالە جۆرەكەيان پارىزراۋە.

۷- جۆراۋجۆرىەتى بوۋنەۋەرەن پىرسىيارىكە بە پەۋى  
دارۈىنىيەكانەۋە. گەر بەھۋى كۆدە جىنىيەكانەۋە جۆرىك گۇراپېت بە  
جۆرىكى دېكە، ئەۋكات دۋاى ئەمىيا يەك جۆر كىرم ۋە، دۋاى ئەۋەش  
يەك جۆر ماسى درۈست دەبوۋن.

ئەۋمىليونان جۆر بوۋنەۋەرەنەي پەۋى زەۋىيان پارازندۈۋەتەۋە،  
ھەريەكەيان ئەۋى دېكە تەۋادەكات، چۆن بە زىجىرە  
لەيەكتىريەۋە پەرەيان سەندۈۋە؟



ھەرىكەتچان جۆرىك ژيان دەژىن، لە ھەمان كاتىشدا پىكەو لە يەك مەيداندا ھەن، ئەگەر بەگۆيرەى پەرەسەندىن بووايە دەبوو دواى ھەر چەند سالىك جۆرى بوونەو ھەران بە تەواو ھەتى بگۆرايە.

۸- لە پووى بىر كارىشەو ھە بىگرىن، پەرەسەندىن گونجاو نىيە. چونكە بۆئەو ھە ئەمىبايەك كۆدە جىننىيەكانى خۆى بگۆرپىت بۆ كرمە زەويىيەك، لايەنى كەم (۱۰) مىليۇن سالى دەوئىت. بەلام تەمەنى گەردوون بەشى ئەمە ناكات.

ئەمە تەنھا لە يەكەم ھەنگاودا، بۆ ھەنگاوەكانى دىكەش تەواو بوونى پىرۆسەكە مىليۇنان سالى پىئويست دەبىت. كەواتە لە پووى بىر كارىشەو ھە (پەرەسەندىن) ناتەواو.

۹- بابەتلىكى دىكە كە ھەلۆەشىنەرەو ھەى ئەم بىردۆزەيە، پاستىيى (مروڤە نىاردەرتال) ھەكانە.

ئەو مروڤانەى نەو ھەى ھەزەتى ئادەم بوون و، پاش زۆر بوونيان بە زەويدا بۆلۆبوونەتەو ھەى، پووبەپووى بارودۆخى سەختى سىروشتى بوونەتەو ھەى لە بەرەوپىشېردنى شارستانىيەتياندا سەختيان چەشتو ھەى.

گىرنگىرەن نەمۇنەش بۆ ئەم پاستىيە كارە تەلارسازىيەكانى (بىبابانى گەورە) يە لە ئەفرىقايە.

پیش ئەو ەى بىابانى گەرە بىيىتە بىابان، مۇقەكان لە  
 شارستانىيەتتىكى ەك (مىسر) دا دەريان، بەلام پاش ئەو بوو بە  
 بىابان و، ئىتر مۇقەكان بەرە دوو ئاراستە كۆچيان كىرد، ئەوانەى  
 بەرەو پۇرەلەت ەلەكشان بوونە نوينەرى شارستانىيەتى مىسر.  
 ئەوانەشى بەرەو باكور كۆچيان كىرد بەمۇ سەختى بارودۇخى  
 سىروشتىيەو ەىانتوانى كۆمەلگە پىكەين.

شۆيىكەوتەكانى داروين و بىردۆزەكەى لەو كاتەو ەى سەلماندى  
 بىردۆزەكەيان بەدوای گەلەك بەلگەدا گەپاون، پارچە ئىسكىكان  
 دۆزىيىتەو ەى خەيالى فراوانى خويان سىنارىيەكان بۆ دوست  
 كىردو ەى تا بىيىتە بەلگە؛ بەلام زانستەكان ەلەشەنەرەو ەى  
 بەلگەكانيان بوون.

سال ەات و سال ۇى، ەموو شتەك لە دى بىردۆزەكەى داروين  
 ەستايەو ەى، ەموو ئەو ماددانەشى كە لايەنگرانى ئەم بىردۆزە ەك  
 بەلگە دەيانخستەپو ەلەگەل بەرەوپىشچوونى زانست و زانستى  
 بۆماو ەانى و مۇقناسىدا پوچەلكرانەو ەى. واتە لە ئىستادا -با  
 ماددەگەراكان زۆر پىداگريش بكن- (بىردۆزى پەرەسەندن) لە  
 زىلدانى مۆودايە.

مۇقە -كە لە ماددە و پۇچ پىكەاتو ەى- بەندەيەكى زۆر  
 ەلەبۇاردەى خودايە. جەستەى كە نوينەرى لايەنە ماددىيەكەيتى،

شاكارىكى بايئۆلجىيە و، چەندىن سىستىم و شيۋازى كاركىرنى تىدا  
سازىنراوہ كە لە ھىچ زىندەوہرىكى دىكەدا بەدى نەكراون.

ئەوہتا ئەقل و دەروونى مرقۇ ھەموو گەردوون و زانستەكانى بى  
وہلام و دەستەوہسان كىدوہ.

ژيانى ماددى مرقۇ لەم دونىايەدا بە بەراورد بە ژيانى بىكۇتا وەك  
خالىك وايە، بەلام لەم ژيانە كورتخايەنەى ئەم دونىايەشىدا بە عەقل و  
زانست و ھونەر و ھەستەكانىيەوہ ھىندە جىاوازە كە ئەفسانەگەلى  
وہك پەرەسەندن و شەپ و ئازاوەكان نايفەوتىنن.

مرقۇ وەك مرقۇ و، مەيمونىش وەك مەيمون بەدەيتىنراوہ، ھەموو  
بوونەوہرانى دىكەش خاوەنى بوونى تايبەت و سەر بەخۆى خۆيانن.  
ھەمووشىيان شوئىنەوارى دەستى قودرەتى بەدەيتىنەرىكن.

مرقۇ لىپرسراوييەتى دونىاي خراوەتە ئەستۆ، واتە لە حزورى  
خوادا بەرانبەر بەو ئەركە لىپرسراو دەبىت. ھەر بەھۆى ئەم ئەركى  
بەندايەتییەشىيەوہ ھەرگىزاو ھەرگىز بە مەيمون بەراورد ناكىت.

## سەرلەنۇي زىندووبوونەوہ ئاسانە

بەدییەنەریک کە مرقۇى بەم شیوہ کاملە نەخشاندووە و بە ھەزاران داناییوہ بەدیھیتاوە و، بە نیعمەتی بئی ئەژمار خەلاتی کردووە و دونیای بۆ فەراھەم ھیتاوە و کردوویەتییە مایەى حەوانەوہى.. ئایا گومان لە توانای ئەو بەدیھیتەرە دەکریت لە دووبارە زىندووکردنەوہى ئەو مرقۇەدا؟

بۆ نمونە گەر دارتاشیک مێزیک دروست بکات، پاش شکاندنی ئەو مێزە، گومان بردن لە توانای دارتاشە کە بۆ دروستکردنەوہى مێزە کە کاریکى ناپاست نییە؟!

ئەو خۆی دروستکەر و بنیادنەری مێزیک بێت، ئەوا بئی ھیچ کێشەیکە ھەزاران مێزی دیکەش دروست دەکاتەوہ و، گومان لە توانای دروستکردنەوہى لەجێى خۆیدا نییە و ناژیڕییە.

لیردا له چەند پوویهکەو دەپوانینە ئاسانیی ئەم کارە لای ئەو  
زاتە ی گەردوونی بەم ھەموو جوانیی و نایابیەو بەدیھتێاوە :

کاتیك مرۆڤ دیتە دنیاو و لەدایك دەبێت، بەمە دەوتریت  
بەدیھتێانی یەكەم، بە زیندوو بوونەو ی پاش مردنیش دەوتریت دووھم  
بەدیھتێانەو.

ھەندێك لە مرۆڤەكان كامڵیی یەكەم بەدیھتێان نابینن، بەمەش لە  
كاتی بێرکردنەو یان لە دووھم بەدیھتێانەو دا دەكەونە كێشەو.

ھەلبەتە كاتیك بپوانینە دانایییەكانی یەكەمین بەدیھتێان، زۆر  
بە ئاسانیش تێدەگەین لە ئاسانی و گرنگی دووھمین بەدیھتێانەو.

کاتیك دەپوانینە جەستە ی مرۆڤ، ھەست دەکەین ھەر بۆ ئەو  
نەخولقیئراو کە لەم دنیا یەدا بێت و پاشان لە ژێر خاکدا بپزێت و  
کۆتایی پێبێت، ھەر و ھا تێدەگەین لەو ی کە دەبێت بۆ مەبەستیکی  
زۆر مەزنتەر بەدیھتێنرابێت؛ چونکە ھیوا و ویست و ئارەزووێکی  
لە دنیا گەورەترن و ئەم دنیا یە بەشیان ناکات.

ماددە ی خا و بنەپەتی لە بەدیھتێانی مرۆڤێکدا لەلایەن ھەردوو  
پەگەزە جیاوازە کە (دایک و باوک) ھو وەر دەگێردرێت.

بێگومان ئەمەش سوود و قازانجی خۆی ھەیە. یەكێك لە  
حیکمەتەکانی ئەو یە کە باشترین لایەن زال بێت و سەرەنجام  
بوونەو ھێکی نوێ و ھاوبەش لە نێوان ئەو دووانەدا بێتە مەیدانەو.

گەر دلى دايكه كه به هيزتر بيت، نهوا يه كه پيگهاته كانى دل له دايكه كه وه، نه گەر ماسولكه كانى باوكه كه به هيزتر بيت نهوا يه كه پيگهاته كانى ماسولكه كانى له باوكه كه وه وهرده گريت و، باشتريين خاسييه ته كانى تيدا كؤ ده بيت وه، له پيناو دروست بوونى جهسته يه كى ته ندروستدا دوو سيستم تيكل ده كريين. بؤ پاراستنى ته ندروستى وه چه كانيش، له برى گه شه كردنى كؤرپه له ته نها خانه يه كه وه، خانه يه كى ديكه له رپيه كى زؤر دووره وه ديت تا بيتته مايه ي له شساغى نه وه كان.

نهوا خانه يه كى كه له باوكه كه وه ديت، نزيكه ي (۱۰۰) هه زار نه وه نده ي دريژى خؤى ده برپت تا ده گاته هيلكه ي دايكه كه، پاشان يه ك ده گرن.

تؤوه كان تا ده گه نه هيلكه ي دايكه كه رپيه كى سهخت ده بپن. نه وه ي چؤن رپگه كه ي خؤيان ده زانن و، ده چنه نهوا شوينه وه كه هيلكؤكه ي لييه و ده پييتنن و چه ندين راستى تريش ئاماژهن بؤ بوونى ده ستيكى قودرته و، مه حال بوونى به رپكه وت پروودانى پرؤسه كه. جيا بوونه وه ي خانه يه ك له نه نداميكي باوكه كه، و، برپنى نهوا هه موو دوورپيه له ناو ره حمى دايكدا كاريكى مه حاله، جگه له وهش ده رچوونى خانه يه ك له نه نداميكي دايكه كه شه وه بؤ ناو سكى دايكه كه

پاشان پۆيشتنى بەرەو پەحم بە پۆەرەکانى پۆکەوت پوودانى ھېچ مەعقول و گونجاو نىيە.

ئەو پووداوانەشى كە دواتر پوو دەدەن گرنكى زياتريان ھەيە.  
ھىلكەى دايكەكە و تۆوى باوكەكە دوو خانەن كە ژمارەى  
كرۆمۆسۆمەكان لە ھەريەكۆياندا (۲۳) دانەيە، تا بە يەكگرتنيان  
يەكەم خانەى منداڵەكە دروستبۆت كە (۴۶) كرومۆسۆمى تىدايە.  
ئەوھى لىرەدا گرنگە جووت بوونى ھەندىك لە كرومۆسۆمەكانە  
لەگەل بەرانبەرەكەى خۆيدا بۆ لى تىكچوون. واتە كۆ وای كرد ھەر  
تاكىك بۆ لای تاكە تەواوكەرەكەى بچۆت؟

لەئەنجامى يەكگرتنى كرومۆسۆمەكاندا مروفىكى نووى دروست دەبۆت.

نە باوكەكە دەزانۆت چى دەنۆرۆت و نە دايكەكە. سەرەنجامىش  
خانەى تۆوى باوكەكە و خانەى ھىلكەى دايكەكە يەكدەگرن و، بەمە  
يەكەم خانەى ئەو مروفە نوويە دۆتە مەيدانى ژيانەوھ.

مروفە دەتوانۆت بە ژىرىى لە شىوازى پوودانى ئەم پروسەيە  
تۆبگات، بەلام ھەمىشە لە ئاست چۆنيەتى و چىيەتى پووداوەكاندا  
تووشى سەرسوپمان دەبۆت.

پاشان ئەم تاكە خانەيە دابەش دەبۆت و چەند چىنۆك لە شانە  
دروست دەكات. ھەر جۆرىك لە چىنەكان دەبۆتە سەرچاوەى دروست

کردنی جوریک شانه له جهستى مرقه كه دا، ئەم شانانه وهك بالى  
میشووله يهك تەك و بارىكن و يهك له پەناى يه كه وه پىز دەبن.

خانەى ماسوولكه كان، خانەى دەمارى، خانەى پىست، خانەى  
پژىنه كان، هەريه كه يان سەرچاوەى خۆيان هەيه.

ئىنجا نۆرهى دروست بوونى ئەندامه كانه. خانەكانى تايبەت به هەر  
ئەندامىك له يهك شوپندا كۆدەبنه وه و سىستمىك پىك دەهين،  
ئەمەش به هۆى خولانه وه يهكى تايبەت وه يه كه كۆرپه كه دهيكات.

بۆ نموونه بۆ دروست بوونى گورچيله، خانەى ماسوولكه يى و  
دەمارى تايبەت به گورچيله له شوپنى خۆياندا كۆدەبنه وه. به هەمان  
شيوەش بۆ ئەندامه كانى دىكه. ئەگەر له خولانه وه كهيدا بچووكترين  
هەله پووى بدايه و هەر خانەيه و نهچوايه ته شوپنى ئەو ئەندامه ي كه  
پىكى دەهينىت، له برى ئەوه بچوايه ته شوپنىكى دىكه، ئەوكات  
خانەى گورچيله له ناو دەمدا دەبوو، يا خانەى دڵ له ناو گەدەدا  
دەبوو!

بەم شيوهيه خواى مەزن، چەندىن ديمەنى بينراو و نه بينراوى -  
بىگومان بينراو له ژيەر وردبيندا - بۆ نمايش كردووين و،  
بانگهيشتيشمان دهكات بۆ پامان له زانست و قوردهتى ئەو زاته.

خودا له قورئاندا دهفهرموویت: ﴿وَضَرْبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ  
مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ \* قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ



بُكْلُ خَلْقِ عَلِيمٌ» یس: ۷۸-۷۹. واته: (کابرای خوانه ناس ئیسقانیکی  
 پزیوی به نمونه بۆ هیناینه وه که گوايه مردوو زیندوو ناکریتته وه و  
 دروستکردنی خویی له یادچوو که چۆن له دلۆپی ئاو دروستمان کرد.  
 وتی: کئی ئیسقانی پزیو زیندوو دهکاته وه؟ مه بهستی ئه وه بوو که س  
 ناتوانی زیندووی بکاته وه\* تۆیش ئه ی موحه ممه د، له وه لامیدا بلئی:  
 ئه وه که سه زیندووی دهکاته وه که به که مجار دروستی کردوو که  
 خوايه و ئاگای له هه موو شتیکیش هه یه و، ئه زانی مرۆ که مرد چیی  
 لی دی و، که پزیی خۆله که ی ده بی به چی و ده که ویتته کوئی و چۆن  
 کۆده کریتته وه و ده خریتته پال یه ک و، بنیاده مه که ی جارانی لی دروست  
 ده کریتته وه).

هه موو مرۆقه کان له نه بوونه وه هاتوونه ته بوون، به و پییه دووباره  
 زیندووکردنه وه یان له قیامه تدا کاریکی قورس نابیت.  
 که واته بیگومان ده شیت دووهم زیندوو بوونه وه - واته (قیامه ت) -  
 له یه که م به ده یێنان ئاسانتر بیت.

به دیعوززه مان (سه عیدی نوورسی) له باسی ئاسانیی  
 زیندووکردنه وه دا نمونه ی سوپایه ک ده هیئتته وه: "ئایا کۆکردنه وه ی  
 ئه م سوپایه بۆ یه که م جار سه ختره یان کۆکردنه وه یان بۆ جاری  
 دووهم پاش بلۆبوونه وه یان؟".

بېگومان گهر پهرش و بلاوېش بووېنه وه، ئهوا هر ئه وهنده  
بانگيان ليکرايه وه به ئاساني شوېنه کاني خويان ده دوزنه وه.

خانه کاني جه ستهش ههروهك سهربازه کاني ئه م سوپايه وان؛  
کاتيک ئيسرافيل فوو دهکات به کهرنا (صور) دا وهك فهرمانتيك بۆ  
دوباره هاتنه وه يه کي خانه کان.

خۆي له بنچينه دا وينا کردني زيندوو کردنه وه به کاريکي مه حال و  
گران و باوه پ پي نه کراو له نه جامي بي ئاگابوون له مه زني يه که م  
به ديهيتانه وه سهرچاوه ده گريت.

واته ئه وهنده ي به ديهيتاني سهرتا سه مه ره يه، زيندوو کردنه وه ي  
پاش مردن به و نه ندازه يه سهر سوپه يته ر و سه خت نيه.

ئه وه تا زانستي پزيشکي ئه مپۆ له به رانه ر موعجيزه ي دروست  
بووني ژيان له ناو سكي دا يکدا چۆکي داداوه.

(د. هالوک نورباکي) له گۆفاري (زافير) دا پوون کردنه وه يه کي  
سه باره ت به م بابته داوه که ده لیت:

"له وانه يه سه ره له نوێ ژيانه وه ي مړۆف پاش مردن و نه ماني جه سته  
مادديه کي دوور له ژيري ده ريکه ويته، به لام هه موو خاسيه ته  
مادديه کاني مړۆفیک له سه ر (DNA) نووسراون، له کاتيکدا (DNA)  
بريتيه له يه ک به شي (۱۰) مليار به شي سه ره ده رزييه ک.

گەر ئەم خاسىيەتانه لەسەر دەنگە تۆيۆك تۆمار بکرايە و لە ژێر  
خاکدا بچینرایە، ئەوا مەرفئیکى تەواوى ئى دەردەچوو.  
ئەى مەگەر دارێک لە ئەنجامى چاندنى تۆيۆكى مردوووە دروست  
نابێت؟

ئیتەر ئەم کارە چەند لە ژیرییهووە دوورە؟  
فایرۆس چەندین سال بە مردووی دەمێنێتەو، بەلام گەر بواری  
بۆ پەخسا دووبارە دەست بە ژيان دەکاتەو.  
لەگەڵ ئەوەى ئەم دیاردەیه پۆزانه لە بەرچاوماندا دووبارە  
دەبێتەو، بەلام ئەگەر هێشتا زیندووکردنەوێ مەرفئمان پێ سەیر  
بێت و بە لامانەو دوور لە ژیری بێت، ئەمە مانای بێ ئاگایی تەواوە.  
زاتى بەدیھێنەر - کە هەموو گەردوونی بە هەموو زیندەوەرەکانەو  
بەدیھێناوە - هەر تەنها بە وشەى "ببە" دووبارە هەموو بوون زیندوو  
دەکاتەو."

گەر مەرفئیش ئەم تەمەنە کورتەى وەك هەموو ئاژەلان لە خواردن  
و نووستندا بە هەدر دا و، لە کۆتاییدا خرایە ژێر خاکەو و، لە پەوى  
کیمیاییهو شى بوووەو، ئەوا هیچ مانایەك بۆ مەرفئبوونەكەى  
نامێنێتەو. هیچ مانایەكیش بۆ پێژ و عیززەتى نامێنێتەو، بەلام ئەو  
یاسایانەى گەردوونیان پێ بەپێوە دەبرێت ئاماژەن بۆئەوێ کە لەم

ژیانه دا زیاده پوهی واکاریکی هیڼده دور له حکمت جی نابیته وه.

نه مانه ش ه مو ئماژ به وه دهن که بی حکمتی و بی به نامه یی له فرهنگی ژياندا بوونی نییه.

که واته بیگومان هؤکارک له پشت به دیهتانی مرقه وه یه، هروها به و ژیریه ش که پی به خشراوه بهرپرسیاره له دوزینه وهی نه و هؤکاره.

چون دهکریت پاشماوهی نه ستیره مردوو له ناوچوه کان بیته وه به نه ستیره کی نوی، به لام پاشماوهی مرقه کان ته نها مشتک خول بیت؟

هر خاوهن ژیریهک تیده گات له وهی که له بنه پته وه به دیهتانی له سهره نجامی قودرهت و زانستی بیگوتای به دیهتانه وه بووه. نایا نه گهر به دیهتانی له بنه پته وه بهم چه شنه نایاب و کامل بیت، ده شیت زیندوو کردنه وه دور له ژیری بیت؟!

## ئايا پۇچ بوونى ھەيە؟

ھەموو مۇۋەپپەقىيەتچەندىن پىرسىيار و گومانى سەبارەت بە پۇچ لا  
گە لالە دەپىت.

گەر مۇۋەپپەقىيەتچەندىن پىرسىيار، پىشت بە بەدەپپەقىيەتچەندىن  
گەردوون نەبەستىت، دوچارى چەندىن بۇچوون و خەيال دەپىت كە  
پەنگە ھەلە و ناپىك بىن، ۋەك:

ئايا پۇچ ھەيە؟ گەر ھەيە چۇنە؟

سەرھەتا با بىرۋانىنە لايەنە ئايىنى و زانستىيەكەى ئەم بابەتە. پاش  
ئەۋەش كە ئەم دوو لايەنە تەۋاۋ لەبەرچاۋ دەگرىن، ھىچ گومانىك لە  
ئارادا نامىنىت.

ئايىنى ئىسلام چۇن لە پۇچ دەپۋانىت؟

مرۆڤ له پۆح و جهسته پێکھاتوو. جهسته ئه و به شهیه که ئێمه دهیبین، پۆحیش بوونه وه ریکی نادیاره، واته له گهڵ ئه وهی که ده زانین ههیه، به لام نازانین چیه و چۆنه.

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ الأسراء: ۸۵. واته: (له باره ی پۆحه وه لێت ده پرسن که چیه؟ بلێ: پۆح له وه مه خلو قانهیه که به ئه مر و فره مانێ خودای من په یدابوون و، هه ر خودا خۆی ده زانی چیه، ئێوه ئه ندازه یێکی که م نه بێ زانیاریتان پێ نه دراوه، دیاره عه قلی ماددی که موکوپی ئێوه په ی به شتی نامه حدوود نابا و نایزانی).

ئهم ئایه ته هه م ئاماژه ده کات به بوونی پۆح، هه میش به نادیاریه که ی.

واته پۆح زیندوو، خاوه نی هه سته، نوورانییه، بوونیکی راسته قینه ی هه یه و ته نها خه یال نییه و، توانای دیاریکراوه؛ به لام جیاوازه له جه سته - که به شی که له جیهانی ماده - گه رچی پۆحیش له فره مانێ "کن" واته (به ی زاتی خودا وه هاتوو ته کایه وه.

﴿إِلَّا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ الأعراف: ۵۴. واته: (هه ر خودایه ده توانی ت هه موو شت دروست بکات و، هه ر ئه وه

فرمانپروا، خودا پاک و بښ گهرده و له هه موو نه ندیشه و خه يالښ  
به رزتره و په روه ردگاری هه موو عالمه).

نهم نایه ته ش ئاماژه په بڼ جیاوازیی سه رچاوه ی جهسته و پړج.  
جهسته ولاتی پړحه، له م ولاته دا پړج فرمانپروا په و هه موو  
هه ست و نه نداهه کان له ژیر فرمانی نه ودان.

بڼ نمونه، "چاو ههسته وه ریکه، وهك په نجره یه كه كه پړج له  
پښه وه له م جیهانه ده پوانیت". (نورسی)

نمونه ی جهسته و پړج وهك نمونه ی کارگه یه كه كه هه موو  
چالاکیه کانی بهنده به کاره باوه و به هه زاران ئامیری کاره بایی تپیدا  
خراونه ته کار؛ پړحیش له جهسته دا وهك نه و کاره بایه وایه كه  
سه رچاوه ی هه لسو پاندنی هه موو چالاکیه کانه. نه گهر نه و نه بیت  
چالاکی نامینیت، واته ژیانیش نابیت.

له کاتی مردندا نه مه پوو ددهات، چونکه پړج له جهسته جیا  
ده بیت هه. مردن واته نه مانی په یوه ندیی نیوان پړج و جهسته. کاتیک  
گلپیک ده شکیت، نه و گلپه چیر پووناکی په خش ناکات. به لام خو  
ناتوانین خودی کاره با پارچه پارچه بکهین.

مردنیش ده بیت هه هوکاری پارچه پارچه بوونی جهسته، به لام پړج له  
جیهانی به رزه خدا درېزه به ژیانی ددهات.

مروڻ هه م له پووي جهسته وه، هه م له پووي پوچه وه نايابه؛  
چونكه له سهر باشتري و به نايابترين شيوه به ديهنراوه، كه نه مه ش  
هر دوو لايه نه كه ي ده گريته وه.

بو نمونه، جهسته مان به ديهنراويكي تابلتي ناياب و سه مه ريه.  
نه وه تا له پي زانستي پزيشكيه وه له ناست ورده كاري و  
ناوازه بيه كانيدا واقمان وړماوه.

كاتيك سه يري خوږين ده كه ين، ته نها وهك شله يه كي سوور  
ده بينين. نه مه له كاتيكا خوږين خو ي بو خوي جيهانيكه.

ته نها به پشكنيني خوږين، چه ندين خاسيه تي نه و مروڼه ت لا  
ناشكرا ده بيت سه باره ت به بارودوخي تهن دوستي و جهسته و جوړي  
خوراكه كي.

پنويسته مروڼ ماوه ي (۵) سال له زانكو بخوښت ته نها بو نه وه ي  
له (ددان) تيگات. ده يان هه زار زانا به دريژاي چه ندين ساله له م  
به شه ي جهسته ده كړنه وه، تا ته نها وه لامي چه ند پرسياركيان  
ده ست بگه ویت.

خوای گه وړه له قورئاندا ده فرمويت: ﴿سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ  
وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ  
شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ فصلت: ۵۳. واته: (نيمه له مه وپاش به لگه و  
نيشانه كاني خومانيان له جيهان و له نه فسي خوياندا پيشان ده ده ين



تا بۆيان دهرکه ویت قورئان پاسته و کهلامی خوايه و له خواوه  
هاتووه ته خوار بۆ سهر پیغه مبه ر. ئاخۆ بهس نییه بۆ ئاده مزاد بۆ  
گێرانه وهی له گوناھ و له بێ فرهمانی خوا نه مه که خوی تو ئاگای  
له هه موو شتی هه یه ؟).

"آفاق" جیهانی دهره وهی جهسته ی مرقفه. ئه وه تا زانسته کانی  
وه که جیۆلۆجی و زینده وه رزانی و ئه ستیره ناسی به شوین ئایه ته کانی  
خودادا ده گه رپن که له م گه ردوونه فراوانه دا دهره وشینه وه.  
زانستی پزیشکیش له مرقفه ده کۆلیته وه.

هه موو ئه و زانستانه ش که هه ول دهن نه ئینییه کانی نیۆ جیهان و  
مرقفیش بدۆزنه وه، پاستیی ئاماژه کانی قورئان به هه موو دنیا  
پاده گه یه نن.

خودی پۆج به هه ست و زیندووه. پیش هاتنه ناو جهسته وه له  
جیهانی پۆجدايه، پاش ئه وهی دیته ناو جهسته شه وه، هه موو  
کاروکرداریکی له پێگه ی جهسته وه ئه نجام دهدات.

به درێژایی ژیا نی دنیا له جهسته دا ده مینیتته وه، پاش مردنیش له  
زیندانی جهسته پزگاری ده بیئت، به لام هه ر به و شیوه یه بێ لانه نابیئت  
و، ده چیت به رگیکی دیکه وه.

له پاستیدا جهسته نه ک به رگ، به لکو لانه یه که بۆ پۆج.

پاش مردن پۆچ بى ھىچ يارىدەدەرىك دەتوانىت بېيىت،  
بېيىستىت، بۆن بکات، تىبگات، بزانيت و ھەست بکات، چونگە تا  
کاتى بەرپابوونى قىامت لە جىھانى بەرزەخدا دەمىنئەتە وە.

لە کاتى ئەم چاوەروانىيەدا، يان لە خۆشییەکی وەك بەھەشتدا  
دەژى، ياخود سزای گۆپ دەچىژىت. وەك لە فەرموودەکانى  
پىغەمبەردا (د.خ) ھاتووە: جىھانى بەرزەخ و گۆپ، يان دەبىتە  
باخچەيەك لە باخچەکانى بەھەشت، ياخود چالێك لە چالەکانى  
دۆزەخ.

ئەم پۆچە لە قىامتیشدا دووبارە دەگەرپتەووە ئەو جەستەيەى  
بۆى بەدیھىنرابوو، تا لىپرسىنەوہى لەگەڵ بکرىت لەسەر ھەرچىيەك  
كە لە دونیادا ئەنجامى داوہ.

لە پووى زانستىشەوہ بوونى پۆچ سەلمىنراوہ.  
وەك وتەمان پۆچ بەپۆوەبەرى جەستەيە. لە جەستەشدا ھەمىشە  
چالاکى پوو دەدات، كە ئاراستەکردن و بەپۆوەبردنىان لەلایەن  
پۆچەوہيە.

ئەم چالاکىيانە بەم شىوہيە پىزبەند دەكەين:  
- لە مېشكى مرقۇدا چەند ناوہندىك ھەن، بەلام ئەم ناوہندانە  
بەدیھىنەر و دروستكەرنىن، بەلكو وەك كلىلى پىانتۆ وان بۆ پۆچ و،  
تەنھا بەپۆوەبەرى ئەو جەستەيەن كە بە بوونى پۆچ تىيدا زىندووہ.

- کهسی وا هه یه به شینکی گه وده ی میشکی به هۆی نه خوشییه وه  
 ده رهینراوه، به لام هیشتا ژيانی به رده وام بووه. واته جگه له چه ند  
 نارپکییه کی ده ماری، جیاوازییه کی وا به رچاویان تیدا دهرنه که وتووه.  
 - ئه وانه ی تووشی هه وکردنی میشک ده بن، هه رچه نده دووچاری  
 چه ند کیشیه کی وه ک (له رزین و ئیفلیج بوون و ...) ده بنه وه، به لام  
 له ئاستی که سیتی و زیره کیدا هیچ ناتا واییه کیان تیدا نه بینراوه.  
 - هه ست و دهرک کردن و ئاستی ژیری به خانه کانی میشکه وه  
 سنووردار نه کراوه؛ چونکه که سایه تی و ئاستی ژیری که سیک هه روه ک  
 خۆی ده مینیتته وه له کاتی هه ندیک نه خوشییی سه ختی میشکیشدا،  
 ته نانه ت تا چه ند پۆژیک کی که میش پێش مردنی.  
 - به هه مان شیوه له کاتی له ده ستدانی یاده وه ریدا به هۆی  
 پروداویکه وه، ئاستی ژیری و خاسییه ته تاکه که سییه کانی تاییه ت  
 به و که سه هه روه ک خۆی ده مینیتته وه.  
 ده رکه وته یه کی دیکه ی بوونی پۆج و کاریگه رییه که ی له سه ر میشک،  
 منداڵ و مرقفه بلیمه ت (عبقري) هه کانن.  
 میشکی ئه م مرقفانه هیچ جیاوازییه کیان له میشکی خه لگی تر  
 نییه، که چی زۆر جار ده بینین منداڵیک کی بلیمه ت هه مووان سه رسام  
 ده هکات.

به لّام تهم جياوازييه جياوازييه كي مادي نيه و شيكرده وه به كي  
مه عنوي هل ده گريّت. له سه روو كاروباري مادي ميّشك و  
جهسته وه هيّزيكي ديكه بووني هه به كاروباري ته مانيش ئاراسته  
دهكات و وزه يان پي ده به خشيت<sup>۱</sup>.

وهك بينيمان، چ ئايين چ زانست، ئاماژه بو هه مان خال ده كه ن  
سه بارهت به بووني پوچ. مروّف ده ره نجامي مادي نيه، به لكو وهك  
سه ريزيكي ئهركداره له لايه ن پادشاهه به وه.

ئه و كه سه ي دهركي به ئهركي به ندايه تي كردوه و جيبه جي  
دهكات و، چيژي لي وه رده گريّت؛ هه م خوي ئاسوده ده بيت، هه م  
شايسته ي پاداشتيكي گه وره ش ده بيت.

ههسته وه رهكاني مروّف ويستگهكاني جهسته ي مادي مروّفن كه له  
پيانه وه جيهاني مادي به پوچ ده ناسيّنريّت، واته وهك پرديكان وان  
له نتيوان جيهاني مادي و پوچدا.

ئه و كو مه كي له ئه ندامه ههسته وه رهكان و كو ئه ندامي  
ده ماريانه وه سه رچاوه ده گريّت؛ به بوئه ي ئه وه ي كه پوچ له جيهاني  
فه رمان (أمر) وه هاتوو دهركي پي ده كه ين.

---

۱- نه گه ر نا هيچ شيكرده وه به كي بو مردن نيه، چونكه له پوي پيكهاته ي مادي وه  
ئه و ميّشك و دله ي له كار كردن و ليدان ده وه ستن هيچ جياوازيه كيان نيه له گه ل ئه  
ميّشك و دله ي له كردان و، ته نها جياوازييان له كار كردنه كه دايه. (وه رگيپ)

(کۆئەندامی دەمارى خۆیى) (Autonomic nervous system) ویستگى چوونە ژوورە وەى پۆخە بۆ نێو جەستە، لەبەر ئەوەیە زۆر کاریگەریی هەستەکانى بەسەرە وەىە. زۆریەى چەق و ناوەندەکانى ئەم کۆئەندامە یا لەناو دلدان، یاخود لە نزیکییە وەن؛ هەر لەبەر ئەمەشە کە هەر شتێک لە ژیا نماندا پوو بدات، لەپێگەى ئەم کۆئەندامە وە لیتمان دیارى دەدات.

بەم جۆرە پۆخ و دلّ لەپێى کۆئەندامى دەمارى خۆیە وە کاریگەرییان لەسەرمان جۆ دەهێلن و کەسایەتیمان دیارى دەکەن. پەيوەندییە هەستیەکانى نێوان کۆئەندامى دەمارى خۆیى و پۆخ لەپێى دلّە وە دروست دەبێت. واتە (کۆئەندامى دەمارى خۆیى) کە ناوەندى بەپێوەبردنى کارلیکە کیمایەکان و چالاکییە کارەباییەکانە، لە هەموو پێوەکە وە بە دلّە وە پەيوەستە؛ لەبەر ئەوە هەر هەستیکی لەناکا وەك ترس و شلەژان و خۆشەویستى.. هەم کاردانە وەىەك

---

١- خۆیە کۆئەندامى دەمار: دەست دەگرێت بەسەر بارودۆخى ئاسایى ناوە وەى لەش، دەگرێت بە دوو بەشە وە: ئەوانیش سیمپەساوى و پاراسیمپەساوین، ئەم دوو بەشەش کۆئەندامى لەش وریادەکەنە وە یان دەیانوەستێنن. بۆ نموونە لەکاتى تووش بوون بە هەر مەترسییەك ئەوا بەشى سیمپەساوى پێزایى خۆین لە هەرسە ئەندامەکانە وە دەگرێت بۆ دلّ و پەیکەرە ماسولکەکان؛ لەبەر ئەوەیە لەم کاتانەدا دلّ بەخێرایى لّ دەدات و ماسولکەکان گەڕ دەبن، دواى لاچوونى مەترسیەکەش بەشى پاراسیمپەساوى پۆلّ دەبینێت لە گەپانە وەى ئەندامەکان بۆ دۆخى ئاساییان.

به سهر دالدا ده هينيت هه ميش به سهر كوئه ندامى ده ماري خويشدا.  
دواتر پووداوه كه له لايه ك كار له جيهانى پوچمان دهكات و، له لايه كيش  
ناسه وارى له سهر لايه نى جهسته ييمان جى ده هينيت.

هه موو ناوه نده كانى ميشك بۆ پوچ وهك كليل (دوگمه) ى بيانق وان.  
پوچ هه م له په پره وكردى ئيراده دا و هه م له كاتى بينيندا چه ندين  
لايه نى ميشك به كارد هينيت.

بۆ نموونه چاو ويينه يه كى گواسته وه بۆ ميشك، له هه مان كاتدا ئه و  
شته دهنگى كى ليوه هات و گويش ئه و دهنگه ى گواسته وه، بۆنيشى  
هه بوو لووتيش ئه ركى خۆى به جى هينا. ئيدى له پيناو به ته واوى  
دروستبوونى پئناسه ى ئه و شته لاي كه سه كه پئويسته سيستمىك له  
ميشكدا هه بيت، كه هه موو ئه م هه ستانه كو بكا ته وه و، بپيارى  
كو تايبان له سهر بدات، به لام سيستمىكى وا له ميشكدا بوونى نيه!  
ئه ى كه واته چى هه يه ؟!

ئه نجامى هه ريه كىك له م هه ستانه ئه وه يه كه له سووچىكى  
ميشكدا تو مار ده كرىن و هه ل ده گيردرين، به پئوه به رىك ئه م  
ئه رشيفانه هه ل ده داته وه و هه ليان ده سه نگينيت، ئينجا  
ده سته كاربوونى پوچ ليژه وه ده ست پى دهكات، چونكه ئه و هه موو  
به لگه كان هه ل ده گريت و بپياريان له باره وه ده دات.

ئەگەر پېتخراۋىك چەندى تۈانى بەلگەى كۆكردەۋە و پەسم و شىۋازى ھىنايە بەردەست، ئەگەر بەپتۈبەرىك نەبىت ئەۋا ئەمانە ھەلسەنگاندەن بۇ ناكىت. كەۋاتە ھەموو كارى مېشك كۆكردەۋەى زانىارىيە بۇ پۇج تا ھەلىان بەسەنگىتت.

چەندىن ھۆكارى دىكە ھەن بۇ ئەۋەى بېۋا بە بوۋى پۇج بىكەين، بۇ نمۇنە: گەر وئەى چىايەكت گرت. چ شىتېك پېۋەرە بۇ دىارىكردى جوانىي ئەم وئەى؟ چ ھۆكارىك ھەيە كە توۋشى سەرسورمانت دەكات؟ ناكىت مىكانىزمىكى ۋا لەپى كارلىكى فىزىيائى و كىمىيائىيە ۋە لەۋا خانەيەكدا پېۋەدات. كەۋاتە ئەۋ شتەى پىي دەلئەن جوان، ئەۋ كارەى پىي دەلئەن ھونەر شىتېك نىيە لە چۈرچىۋەى قاللىكى فىزىيائىدا شى بىكرىتەۋە. ئەگەر ۋا بوۋايە، ئەۋ كات ھەموۋان لە يەك ئاستدا دەبوۋنە ھونەر مەند.

ھەرۋە ھاخۇشى ۋ دلفىتېنى ئاۋازى مۇسقىيەك نە لە خانەكانى مېشكدا دەۋزىنەۋە، نە لە كارلىكە كىمىيائىيەكانىشدا.

ئەۋەى ھەست بەمە دەكات ۋ ھەلى دەسەنگىتت ۋ بېرىرى لەبارەۋە دەدات (پۇج) ھ. بەلام لەسەرۋە ھەمو ئەمانەۋە مېشك پېۋىستى بە پېكخەرىكە ئەم وئە و دەنگ ۋ بۇنانە بىكاتە مانايەك كە خودى مېشك لىي تېبىكات. ئا لىرەشەۋە زانىست تۈاناي شىكرىدەۋەى ئەۋ ھىزە شارۋەيەى نامىتت.

## ئايا پۇرى مۇشۇ پاش مردن دەچىتە جەستەيەكى دىكەو؟

ئەمەش برىتتېيە لەوہى پۇرى مۇشۇكى مردو بچىتە جەستەيەكى دىكەو، لەپتى ئەو جەستە نوپىيەو سەرلەنۇ بگەپتەو بۇ ژيان. ئەو مۇشۇانەى باوہ پريان بەم بىرۇكەيە ھەيە، بەلگەيان ئەو مندالانەيە كە لە كاتى خەولۇخستنى موگناتيسيدا بە زمانىكى دىكە قسە دەكەن، ياخود ئەو مۇشۇ بىرشىواوانەى دەلئىن: "ئىمە بىرى ئەو ژيانەمان دىت كە پىشتىر تىيدا دەژيانىن".

لەپاستيدا ئەوانەى بانگەشە بۇ ئەم بىرۇكەيە دەكەن بەلگەى باوہپىكرارويان نىيە، تەنھا يەك دوو پوداوى تاييەتيان بەرچاۋ كەوتوو، كەوتونەتە پروپاگاندەى ئەوہى ئەمە پاستىيە جەوہەرىيەكەيە.

لە سالانى سەرەتاي مېژوۋى ئىسلامدا دەنگۇى دەستلىۋەشاندىنى جىنۇكە لە منداۋ مۇشۇ پىگەيشتووۋ لاۋازەكاندا ھەبوۋە.



له كتيبي فەرموودە سەحیحەكاندا ھاتووە كە ھەندىك پووداوى لەم  
جۆرە لەسەردەمى پيغەمبەرماندا (د.خ) پوويان داو، كە خەلگانىك  
ھەبوون بەھۆى كاريگەرىي جنۆكەو ھاوسەنگيان لەدەستداو و بە  
دوعاى پيغەمبەر چاكبوونەتەو.

گەر چوونە جەستەى دىكەى پۆحى مرقۇنىكى مردوو پاست بووايە،  
ھەموومان دەبوو بىرى ئو ژيانەى پيشوومان بىت كە تىيدا بووين.  
ژمارەى مرقۇفەكان لە سەرەتادا كەم بوو، ئەمەش پاستىيەكە ھەم  
لە كتيبە ئاسمانىيەكاندا و ھەم لە كتيبە زانستىيەكاندا ئاماژەى  
پيكراو.

گەر بىرپار بووايە پۆحەكان پاش مردنى جەستەيەك بچوونايەتە  
جەستەيەكى دىكەو، دەبوو ئىستا چەندىن مرقۇنى بى پۆح  
ھەبوونايە، چونكە ژمارەى مرقۇفەكان پۆز بە پۆز لە زيادبووندايە و،  
بگرە لەم چاخەدا چەندان ھىندەى ژمارەى مرقۇفەكانى چاخە  
سەرەتاييەكانى ميژووى مرقۇفايەتى مرقۇفەيە.

باشە كاتىك پۆحەكان جەستەيەكى مردوو جىدەھيلن و ھەست لە  
دەست دەدەن، چۆن جەستەى دووھم دەدۆزنەو و دەچنە ناوى؟  
ئەى ئەگەر ھەستيان لە دەست نادەن، بۆچى دەچنە ناو جەستەى  
ھەندىك ئاژەلەو؟

چونکه به پئی بیرۆکه که ده شیت جهسته نوییه که هی مروژ یا  
ناژهل یا پوهه ک بیت.

گه ده رفه تی نه وه یان هه بیت و بتوان بچه ناو خیزانیکی  
ده وله مند و ئاسوده وه، بۆچی زۆریه یان ده چنه جهسته ی نه ندای  
خیزانیکی هه ژاره وه؟ یا خود وه ک جل هه لباردن نه و جهسته یه  
هه لده بژیرن که ده یانه ویت بچه ناوی؟ ناشیت نه مه به تیروپشک و  
خۆتوبه ختیانه بکه ن!

نه گه ده دوو پۆح هه مان جهسته یان بویت چی ده که ن؟ شه پر ده که ن  
له سه ری؟ کئ نالی سه ره په رشتیکیان نییه و، به ریز له لای ناو ناووسن  
بۆ نه و جهسته یه ی که ده یانه ویت بچه ناوی!

دونیایا شانۆیه کی تاقیکردنه وه یه .. له لایه که وه پیغه مبه ران و،  
کتیبه ئاسمانییه کان و، فریشته کانن؛ له لایه کی دیکه وه شه یتانه کان و،  
بی دین و، بی کتیبه کان و، نه لقه له گوئیکانی شه یتانه کانن...

له لایه که نه و خۆشبه ختانه ی که به ئیمان و په رستش به م ته مه نه  
کورتیه یان شادومانیی تاهه تای به ده ست ده هیئن، له لایه کی  
دیکه شه وه نه و بیچارانه ی به هۆی کوفر و سه ره بچی و کاری خراپه وه  
هه نگاو به ره و ئازاری تاهه تای ده نیئن...

نه مانه دوو پوواری پیچه وانه په وتن و، هه ری که یان به ره و  
ئاراسته یه ک پئ ده کات.

## بۆچی پىۋىستمان بە پەرستش و بەندايەتى كردنە؟

وانەكەمان گەتوگۇرەكى گەرمى تىدا دروست بوو بوو. يەككە لە قوتابىيەكانم - ھەرۈەك خاسىيەتى ھەمىشەيى خۆي - بە پرسىيارەكانى بىدەنگىيەك و كەشىكى بىرورۇزىنى لە پۆلەكەدا سازاندبوو.

ئەم قوتابىيە پووخۇشەم نۆرچار لە نەزانىدا پرسىيارى نەدەكرد، بەلگۇ بۆ سوودى ئەوانى دىكە دەيكرد.

بە دەنگە بەجۆشەكەي وتى: "مامۇستا، پەرۋەردگار ئىمەي بەدەيھناۋە ھىناۋىنيەتە ئەم دونيايەۋە. ھەموو جۆرە پىداۋىستىيەكى بۆ بەدەيھناۋىن و ھەموو پىگەيەكىشى بۆ فەراھەم ھىناۋىن.

ئىيمە دەزانىن ئەو زاتە چەندە گەرە و بەتوانايە، بۆچى فەرمانى  
بەندايە تىكردىنمان پى دەكات؟ خۇ ئەگەر ئىيمە بەندايە تىيى خوداش  
نەكەين ھەر بە قودرەت و دەستەلاتى ئەو زاتە ئاشناين.

بەلام بۆچى زۆر جەخت لەسەر بەندايە تى کردنمان دەكریته وە،  
تەنانت سزا و ئازارى سەختى دۆزەخ بۆ ئەوانە برپار دراوہ كە  
بەندايە تى ئاكەن؟"

لەپاستیدا زۆرجار لە ناخى خۆماندا پووبەپووى ئەم پرسىارەى ئەم  
قوتابىيە دەبينەوہ:

بۆچى دەبىت بەندايە تى بكریت؟ بۆچى مرقەھەكان پىويستيان بە  
بەندايە تى کردنە؟

ئەو زاتە بەدەيتنەرەى گەردوونى بەو جوانىيە نايابەوہ بەدەيتناوہ  
و، مرقەيشى بە جوانترين شيواز و لەسەر جوانترين شيوہ ئافەراندوہ  
و ئاردوويەتە دونياوہ، وەك چۆن پۆزىيى ماددى و نىعمەتى نەپراوہى  
بۆ دابىن کردنى پىداويستىيەكانى جەستە بەدەيتناوہ، بە ھەمان  
شيوہش بەندايە تى کردنى وەك خۆراك و لەزەتتىكى پۆحى بۆ  
فەرماھەم ھىناوہ.

ھەر وەك چۆن خواردن و خواردنەوہ ھەميشە مايەى چىژ و لەزەتە  
بۆ مرقە. بەندايە تىكردنىش پىويستىيەكى دەست لى ھەلنەگىراوہ،  
چونكە مايەى ئارامىيى دۆل و لەزەتتى پۆحىيە.

به ديعوزده مان سه عیدی نوورسی له (بريسكه كان) دا ئەم نمونەيه سه بارهت بهم بابەته باس دهكات: "خودای زاتی حەق، پێویستی به بهندایه تیکردنی ئیমে و هیچ بوونه وهریکی دیکه نییه، به لām ئەوهی که پێویستی به بهندایه تیکردنه ئیمهین؛ چونکه خاوهن پێویستی و بێ دهسته لات و پۆح بریندارین، بهندایه تی کردنیش وهك دەرمان و ئازار شکین وایه بۆ برینه مهعنه و ییه کانمان.

چهنده بێ مانایه گهر نهخۆشیک به پزیشکی تیمارکهری بلێت: تۆ چ پێویستییهکت بهم دەرمانانه ههیه من بیخۆم؟ بۆچی زۆرم لی دهکهیت بۆ بهکارهێنانی ئەم دەرمانانه؟"

بهندایه تی کردن سه رچاوهی ئارامیهکی نه بپراوه و دیارییهکی پر له نووره بۆمان. مروفیش بهگویرهی وهگرتن و به گهوره زانینی ئەو دیارییه، دهگاته ئاسوودهیی و ئارامی.

ئەم جوړه دیارییه له جیهانی ماددی و مهعنه ویدا ههزاره ها سوود و قازانج بۆ مروف دهسته بهر دهكات و، بریتیه له لوتف و ئیحسانیکي ئیلاهی و، پزگارکهری تاهه تایي مروف.

بهندایه تی کردن هه م هۆکاری بهدییه ئانه و هه میش ئهرکیکی بهندهیه له سه ر زهوی. تهنها له بهرئه وهی خودا فه رمانی داوه له سه ری ئەنجام دهدریت و سووده کهشی هه م بۆ دنیا و هه م بۆ ناخیره ته.

سودده کانی بۆ پۆژی دوايی له ته قديری زاتی به ديهينه ردايه .  
 بيگومان به ديهينه ر هه رگيز پوو له و به ندانه وه رناگيريت كه پوويان له و  
 كردوه ، هه روه ها به ئاسودده يی و خوشبه ختيی نه پراوه پاداشتيان  
 ده داته وه ، له چه ندين ئايه ت و فهرموده شدا مژده به م كه سانه  
 دراوه .

سه باره ت به سوودی دوونيایي به ندایه تی، پۆژ به پۆژ زیاتر پوون  
 ده بيه ته وه . ئه وه پاستيه کی دیار و زانراوه كه مرۆڤ و كۆمه لگه ی  
 باوه پدار، كه متر دووچاری كيشه و گرفت ده بنه وه و، ته بايی و  
 به كگرتووييان به هيزتره و به ئاشتی پيكه وه ده ژين .  
 بۆ كۆكردنه وه ی سه رنجمان له سه ر ئه و بابه ته، با به وانيه ئه و  
 ئاسودده ييه ی به ندایه تی كردن ده بيه نيه ته ژيانى تاك و كۆمه له وه :

## نويژ كردن

ده وتریت: "نويژ كۆله كه ی دینه ". نويژ ته نها بریتی نيه له چه ند  
 جووله يه ك، به لكو له پووی ماددی و مه عنه ويشه وه سوودی بۆ ئه ژمار  
 ده به خشيته مرۆڤ.

با سه ره تا كاريگه ريه مادديه كانی نويژ كردن باس بكه ين:

۱- هاویننه‌ی چاو ده‌توانیت بی گرزبوون بپوانیتته ته‌نیک که دوورییه‌که‌ی (۱،۵) سم بیت. واته له‌م مه‌ودایه‌دا هاویننه‌کان له‌ دۆخیکی پشوو‌اندان و ده‌توانن بی گرز بوون ویننه‌کان ببینن.

ئه‌م مه‌ودایه‌ش هه‌مان مه‌ودای نۆوان چاو و شوینی کپنوش بردنه‌ که نوپژ خوین له‌ ماوه‌ی نوپژه‌که‌یدا چاوی ده‌خاته‌ سه‌ر. به‌م شیوه‌یه‌ ماسوولکه‌کان و به‌شه‌کانی چاو به‌م کرداره‌ ده‌حه‌ویننه‌وه و پشوو ده‌ده‌ن.

گه‌ر له‌ پۆژیکدا (۴۰) پکات نوپژ ئه‌نجام بدریت، ئه‌وا کۆی ماوه‌ی پشوو‌دانه‌که‌ی ده‌کاته‌ نزیکه‌ی نیو کاتژمیر، ئه‌مه‌ش نیعمه‌تیکێ گرنه‌ بۆ چاو.

۲- زۆرتین ئه‌و شوینانه‌ی که له‌ جه‌سته‌دا زه‌حمه‌ت ده‌کیشن جو‌مگه‌کانن.

جو‌مگه‌کان له‌ کاتی نوپژدا ساتیک ده‌حه‌ویننه‌وه، چونکه‌ جووله‌ که‌متر ئه‌نجام ده‌دریت.

نوپژ به‌دریژی ته‌مه‌ن به‌رده‌وام ئه‌م دۆخی هه‌وانه‌وه‌یه‌ پیشکه‌شی جه‌سته‌ ده‌کات.

۳- شه‌پۆله‌ کارۆموگناتیسییه‌کانی ده‌وری جه‌سته، که‌ په‌یوه‌ندییه‌کی زۆریان به‌ لیدانی دڵ و سیستمی هه‌سته‌وه‌ره‌کانه‌وه‌ هه‌یه، له‌ کاتی جووله‌کانی ناو نوپژدا ده‌چنه‌ سه‌ر نمونه‌یترین هیل،

بەم ھۆيەو ھەند جار پاست کردنەو ھى ئەم شەپۆلانە لە پۆژیکدا فشار و ئاشارامى دور دەخاتەو.

سەبارەت بە لایەنى مەعنەویی نوێژ کردن، پێویست دەکات ئەم لایەنانەش ئاماژەیان پێ بدریت:

۱- ئەو فاتىحەيەى کە مەروڤى نوێژ خوێن دەخوینیت و ئەو "ایاک نەبد و ایاک نەستەین" ی دەیلێتەو بەرەبەرە لە مێشکى بێ ئاگا (اللاوعی) یدا تۆمار دەبێت و ئێتر لە کردە پەوشتییەکانیدا پەنگ دەداتەو و خۆی دەنوینیت.

۲- مەروڤ گەر تەنھا بە پەوکه شیش نوێژ بکات، لە کاتى کێنوش بردندا ھەستى لەخۆباییبوون تێیدا دەپەوێتەو.

ترسناکترین نەخۆشیش لە پەووى پەوشتەو لەخۆباییبوونە. لە پەشت گشت دەمەقالە و پق و ستەم و دەمارگیرییەکدا، ھەستى لەخۆباییبوون ھەشاردراو. لووتبەرزى ئەو کەسانەى بە بەردەوامى نوێژ دەکەن، لە ھەر کێنوش بردنیکدا لە پەووى مەعنەوییەو کز دەبێت، ھەر بۆیە لەبەر ئەم ھۆکارە، نوێژ پەرسەشێکە کە بناغەى پەوشتە.

۳- نوێژ وەك چاودێرێكى ھەستیار وایە کە کۆنترۆلى ئیمان دەکات. نوێژکردنى بەردەوام باوەر لە ھەموو جۆرە مەترسییەك دەپارێزێت.



بۆيە نەخۆشییە ئیمانییەکان و حەرامکراوە سەرەکییەکانی وەك  
پووپامایی و درۆ و ردە دەکوژنیتەو.

٤- گەر بۆ یەك کاتژمێریش بێت لە پۆژیکدا لە سەرقالیی دنیا  
پزگاریمان دەکات و بواڕی هەناسەدانێکی پۆچی و هەستکردن بە  
ئارامیمان پێ دەبەخشیت.

٥- بەهۆی بەردەوام نوێژکردنەو، مەژۆ لە زۆر تاوان بە دور  
دەبێت و لە فشاری گوناھ پزگاری دەبێت.

٦- هەستی تەوێکۆل لە نوێژخوێناندا بەشیوەیەکی خۆکرد و  
ئۆتۆماتیکی دێتە کایەو. بەمەش لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەك  
(وێسەسە) پزگاریان دەبێت.

## پۆژوو گرتن

خودای مەزن، سەرپووی زەمینی بە نیعمەتی بێ هاوتا و بێ  
ئەژمار پازاندوووە، بەمەش سیفەتەکانی (رحمان و رحیم)ی  
خۆیمان بە نیعمەتە بێ ئەژمارەکانی پیشان دەدات.

دانه دانەى خانەکانی جەستە -کە ژمارەیان تریلیۆنەها خانە-  
تەنها لە ماوەیەکی کورتدا ئەم خۆراکانەیان پێ دەگات. ئەمەش (واتە  
خۆراک دابین کردن بۆ خانەکانیش) رەبیبیەتی پەرەدگار نیشان  
دەدات.

ربوبییه‌تی په‌روه‌ردگار شایانی به‌ندایه‌تی بۆ کردنه، به‌لام زۆرێك له  
مروّفه‌كان له ژێر په‌رده‌ی غه‌فلت و نه‌زانینه‌وه ئهم پاستییانه نابین  
و ده‌ركیان پێ ناكه‌ن، یاخود بیریان ده‌چیته‌وه و ئه‌ركی به‌ندایه‌تی  
کردنیش به‌جێ ناهێنن.

به‌شێك له سوپاس كردنی په‌روه‌ردگار، ئه‌وه‌یه كه بیناسیت و،  
ده‌رك بكه‌یت كه نیعمه‌ته‌كانت له‌لایه‌ن ئه‌و زاته‌وه پێشكه‌ش كراوه -  
واته به نیعمه‌تی ئه‌و زاته‌یان بزانی - و، ته‌قدیریان بكه‌یت، و هه‌ست  
بكه‌یت كه پێویستت به‌و نیعمه‌تانه‌یه.

مانگی په‌مه‌زانی پیروژ کلیلێ سوپاسگوزارییه‌کی گشتی و  
پاسته‌قینه و پاك و مه‌زنه.

چونكه له كاته‌كانی دیکه‌دا زۆربه‌ی مروّفه‌كان -جگه له‌وانه‌ی  
به‌هۆی نه‌بوونییه‌وه برسی- هه‌ست به برسییه‌تی پاسته‌قینه ناكه‌ن و  
له به‌های ئه‌و نیعمه‌تانه ناگه‌ن.

ده‌وله‌مه‌ند و هه‌بووه‌كان، هه‌رگیز له‌وه تێناگه‌ن كه ده‌شی پارچه  
نانێکی په‌ق وه‌ك نیعمه‌تێك سه‌یر بکړیت و، له به‌ها و گرنگی ئه‌و  
پارچه نانه تێناگه‌ن.

له كاتی‌كه‌دا ئه‌وه به‌رواداری موسوڵمانه كه له كاتی به‌ریانگ  
کردنه‌وه‌دا هه‌ست به تاموچێژی ئه‌و نانه په‌قه ده‌كات و له به‌هاكه‌ی  
تێده‌گات.

له پادشایه که وه تا هه ژاریک، له مانگی پهمه زاندا به تیگه یشتنیان  
له به های نه و نیعمه تانه، ههستی شوکر و سوپاس کردن له ناخیاندا  
ده بوژیته وه.

پۆژووگرتن ههست کردن به ئازاره کانی هه ژاران له دلی برواداردا  
ده چینیّت، ده نا ده وڵه مه نده نه فس په رسته کان بی ئاگان و ده رک به  
حالی برسی ناکه ن!

به گشتی مروّفه کان چه ند باسی برسیّتیان بۆ بکریت، گهر خویان  
تاقیی نه که نه وه، به ته وای ههستی پیناکه ن، هه ربۆیه پۆژوو  
پینگه یه که بۆ نه مه.

پۆژوو چاکه ره وهی زۆریک له دۆخه کانی جهسته یه و مایه ی خیر و  
چاکه یه بۆ مروّڤ له چه ندين لایه نه وه، له نیوانیاندا لایه نی  
کۆمه لایه تیش.

پۆژووگر هه م له پووی ماددی و هه م له پووی مه عنه و ییه وه  
ته ندروسته، ته ندروستیش ده تگه یه نیته شادی و ئاسوده یی.

## زهکات به خشین

زهکات به خشین دوو لایه نی هه یه، به کیکیان کۆمه لایه تی و نه وه ی دیکه ئابووری.

مروڤ به به خشینی زهکات، ئه رکێکی سه رشانی به رانبه ر په روه ردگار به جی ده هیئت و پازی ده بیئت به وه ی هه موو مولکیکی هی په روه دگار. هه روه ها پۆلێکی گرنگیشی له سه ر ئابووری کۆمه ل و په یوه ندیی ئیوان تاکه کانی کۆمه لگه هه یه.

به دیعوززه مان (سه عیدی نوورسی) له په یامی (مه کتوبات) دا چه ند به لگه یه کی پوون و گرنگ باس دهکات سه باره ت به فه رزبوونی زهکات و یاساغ (حه رام) بوونی پیا و سوو خواردن.

ئیمه ش لێره دا کورته یه کی ئه م به لگانه باس ده که یین:

فه رز بوونی زهکات و یاساغ بوونی پیا، حیکمه تیکی مه زن و سوودیکی زۆر و په حمه تیکی فراوانی تیدایه.

گه ر چاو به لاپه په کانی میژوودا بخشینینه وه، ده بینین هه ر زه ره ر و زیانیك دوو چاری کۆمه لگه یه ک بوویته وه و، هه ر گه نده لئی و خراپه کارییه ک له ئیو کۆمه لێکدا به رپا بوویئت له دوو پسته وه سه رچاوه ی گرتوه:

یه که م: "با من تیریم و، ئه وانی دیکه له برسا بمرن، به من چی؟! "

دووه م: "تۆكۆشش بکه و زهحههت بکیشه، بهلام با من له  
نیعمهت و خوشیدا بم، تۆکار بکه و، من دهیخۆم، کۆشش له تۆ و  
خۆراک بۆ من!"

تهنها زهکات دهتوانیت چه مکی یه که م له میشکی مروغه کاندای  
بسرپتهوه.

یاساغ بوونی پیاوشت چه مکی دووه م له ناو دهبات، که زیرانیکه و  
مروغایه تی پاپیچی له ناوچوون دهکات و، ئایینیش له ناو دهبات.

گرنگترین مه رج بۆ پاراستنی یاسای ژیا نی کۆمه لێک، نه هیشتنی  
بۆشاییه کانی نیوان چینه کانی کۆمه له.

نابیت چینی دهوله مه ند و هه ژار هینده له یه ک جودا بن که  
په یوه ندی له نیوانیاندا نه مینیت.

ئه و شتانه ی ده بنه مایه ی پاراستنی ئه م په یوه ندیه، زهکات و  
به خشینه.

که ر واجب بوونی زهکات و یاساغ بوونی سووختی بهرچاو  
نه گیریت، نیوانی چینه کان تا بیت خراپتر ده بیت و په یوه ندیان له ناو  
ده چیت و هه چ جوړه هاتوچۆیه ک له ناویاندا نامینیت.

هه ر له بهر ئه م هۆکاره یه، چینی خواروو له بری پزگرتن و  
خۆشویستن و گوپراپه لی کردنی چینی دهوله مه ند، هه میشه گله یی و

گازنده له دهستیان دهکهن، بېرده وام پق و کینه له نیوان هم دوو چیننه دا هیه.

به هه مان شیوه ش، چینی سه روو له بری نواندنی میهره بانی و یارمه تی و چاکه، ناگری سته م و ده مارگیری تاو ددهن.

له چینی سه روودا بوون خوئی سه رچاوه ی دروست بوونی میهره بانی و چاکه یه، به لام له م دوخه دا پیچه وانه ده بیته وه و ده بیته مایه ی خو به زلزانین و لووتبه رزی.

نه و بی ده سته لاتیییه ی که له هه ژاریدا هیه پیویستی به چاکه له گه ل کردن و میهره بانی نواندنه، به لام به پیچه وانه وه دوو چاری هه سره ت و سته م لی کردن ده بیته وه !

هه موو ده ولت و نه ته وه کانی پوژناواش به لگن بو هم پاستیییه ی که باسما ن کرد.

که واته، پته وکردنی په یوه ندیی نیوان چیننه جیاوازه کانی کومه لگه، ته نها و ته نها له پئی زه کات و خیر و سه ده قه و سه ردان کردنه وه یه و، هه ر به م شیوه یه ش ده توانریت هم ته بایی و ناشتییه ده سته بهر بکړین.

## حه ج

له حه ج كردندا چەندىن لايەنى گىرنگ ھەن، ھەم بۆ كۆمەلگە و ھەم بۆ تەك، لەوانە:

۱- حەج بەندايەتییەكە كە بە خەرجكردنى پارە و سامان ئەنجام دەدرێت، واتە تاقىكردنەوێى بەندەيە لە مالاكەيدا.

۲- فەرمان بە بەندە دەوڵەمەندەكان كراوە كە سەردانى مالى خوا بكەن لە مەككە و مەدينە، بۆئەوێى ھەم لە پووى ئيمانىيەو و ھەم لە پووى ئەخلاقيەو و برەو بەخۆيان بدەن.

۳- لە حەجدا مەزۇد مالى و مەلەكەكەى بۆ ھەوا و ئارەزووى نەفسى خەرج ناكات، بەلكو لە پێى پەزنامەندىيە پەرورەداردا دايدەنێت.

۴- حەج وەك كۆبوونەوێەك وایە بۆ موسوڵمانانى سەرانبەرى جىھان و، دەبێتە پێخۆشكەر بۆ يەكترناسين و، تێكەڵ بوون و ئالوگۆركردنى بىر و دىدى جۆراوجۆر.

۵- زەمىنە دەسازىنێت بۆ كۆبوونەوێى جىھانى ئىسلامى، بۆ ئەوێى لە تەبابى و يەكپىزى و، ئامانجە ھاوبەشەكانيان و، دۆست و دوژمنە ھاوبەشەكانيان و، چەندىن بابەتى بنچىنەيى دىكە تىيگەن.

حەج لە پەوكەشدا بەندايەتییەكە كە موسوڵمان دەتوانێت پەزنامەندى و لێخۆشبوونى خودايى لێو بەدەست بھێنێت.

به لّام له گه لّ نه وه شدا چالاكويه كه چه ند لايه نيكي كومه لايه تي و  
سوود و قازانجي له پووي نابووري و سياسي و كلتورييه وه ههيه،  
هر بويه گرنگيه كي بهرچاوي ههيه.

زورجار ئه م دهسته واژهيه دهبيستين سه بارهت به په رسته شه كان:  
"من دلم پاكه، هيچ خراپه و زيانتيكم بۆ كهس نيهه. كهواته چ  
پيوست به به نديايتي كردن دهكات؟ نايا نه وه ي خودا داواي دهكات  
هر دليكي پاك نيهه؟"

بيگومان كه دلپاكي بنچينهيه، به لّام گه رپاكي له دلي كه سينكا  
ههبيت، نه و پاكييتيه به ره و خودا و كړنوش بردن بۆ خودا ئاراسته ي  
دهكات.

هيچ دلپاكيه ك مړؤف له به نديايتي كردن ناگريته وه و پيگريي لّ  
ناكات، به لكو زياترهاني ده دات بوي.

ههروهك چۆن نه و كه سانه ي باسي پاكوخاويني ده كه ن گرنگي به  
زوو زوو خوشتن ده دن، نهك واز له خوشتن بيئن!

نه گه ر مړؤف به راستي دلپاك بوو، نه و بيگومان ئه م دلپاكيه ي  
به ره و به نديايتي كردن و چاكي زياتري ده بات.. چونكه زورجار ته نها  
وهك بانگه شه كردنيكي ليديت و له راستيدا دلي كه سه كه بي گه رد نيهه.  
يه كيك له گرنگترين حيكه ته كاني به نديايتي كردن، نه و ئارامي و  
ئاسوودهييه كه كومه لگه ي پي ئاوه دان ده بيتته وه.



ئەو پەرستشەي چەند كەسك بەتايبەتى و بەكمەل ئەنجامى دەدەن، دلتايى و خۆشەويستى دەخاتە نىوانيانەو.

كۆمەلگەيەك كە دلتايان بە بەندايەتى كردنەو پەيوەست بىت، تاكەكانى دەتوانن بەئاسانى لە ھەموو جۆرە ناپەھەتتەيەكى كەسىي خۆيان پزگار بكن.

دەرد و نەخۆشەيەكان - چ لە پووى ماددى و چ لە پووى مەعنەويەو - بە ھاريكاريە بەردەوامەكانى كۆمەل تيمار و چارەسەر دەكرين، ھەر بۆيە دەشيت گەرەتەين ھۆكار بۆ بوونى ناپەھەتى و دلتەنگيى نىومان دوربوونمان بىت لە پەرستشى بەكمەل و، كالبوونەوئەي خەمخۆربوون بۆ يەكتەرى و، نەبوونى پەتى خۆشەويستى و تەبايى بىت.

پىويستە ئەو كەسەي دەيەويت تەمەنكى ئاسوودە بە دەروونىكى ئارام و دلتكى شادەو بەسەر بەريت، بەندايەتى كردن فەرامۆش نەكات. دەنا كۆمەلە دەرد و ناخۆشەيەك ديتە پىي كە نازانيت سەرچاوەكەيان لە كوئەوئەي و، ژيانى پىر ئازار و ناخۆشى دەكن.

## قیامت کھی بهرپا ده بیټ؟

پیغه مبه ر (د.خ) چوارده سده له مه وپیش له چنه د  
فرموده یه کدا ناماژه ی به کومه لیک پوداو کردووه که له ناخر  
زماندا پووده دن.

کاتیک ده پوانینه نه و فرمودانه ی باسی ناخر زمان ده که ن،  
ده توانین بلین کوتایي دنیا نریک بووه ته وه.

دنیا - که وه مرقیکه - و ته مه نی کوتایي پی دیت.

چ به لکه فرموده یه کان، چ به لکه زانستییه کان بیټ، هه موو  
ناماژه به وه ده که ن که کوتایي هاتنی گه ردوون نریکه.

هرچنده پوژی قیامت، خودا نه بیټ که س نازانیت کھی بهرپا  
ده بیټ، به لام نریکی نه و پوژه به نیشانه کانی هه ست پی ده کریټ.

بەدیعوززەمان (سەئیدی نوورسی) دەربارەى پۇژى قىامەت دەلیت: "گەر لە گەردووندا نوورى پىسالەى ئەحمەدى (د.خ) خامۆش بىیت و نەمىنیت، ئەوا گەردوون دەمریت.

گەر قورئان ھەلگیریتەو، گەردوون دىوانە دەبیت و، گۆى زەوى بەر ھەسارەيەك دەکەویت و قىامەت بەرپا دەبیت."

بەلى، بەراستى گەر حوکمی قورئان و نوورى پىغەمبەر (د.خ) لە بوونەواندا ھەلگیریتەو، و، مۆفەکان لەم مانا بە بەھا و بەرزانە ئاوپ نەدەنەو، ئەوا ھۆکارى بوونى گەردوونیش لە مەیداندا ھەلگەیریتەو.

ئەوکات چىتر بوونى دنیا پىويست نامىنیت و، زەوى خۆى بە ھەسارەيەکدا دەدات و قىامەت بەرپا دەبیت.

ھەرچىيەك بلىين، نزيك بوونەو، قىامەت و کۆتايى ھاتنى دنیا پاستىيەكى حاشا ھەلگەر.

پاست وایە مۆف پىش ھاتنى قىامەت، دەرەتەى ژيانى لەدەست نەدات و، تیشووى پىويست بەدەست بەینیت و، کار بۆ قىامەتەى بکات و، فرامۆشى نەکات و، بە کەموکورتىيەکانى خۆى پابگات، تا بتوانیت لەو پۆژەدا خۆى لە پەشىمانى پزگار بکات.

## ئايا مړوځ لېپرسينه وهى له گڼل ده كړيت؟

بۇ ساتيڭ بېرېكه نه وه...

له نه بوونه وه هاتينه بوون. له منډالډانى دايكمانه وه هاتينه نه م  
دونيابه و چاومان تيدا كرده وه. هر له يه كه م ساتى ژيانمانه وه  
پۆزيمان بۇ دابىن كرا.

به چاودېرييه كى ژوره وه له لايه ن دايك و باوكمانه وه پوره رده  
كراين و، به خوښه ويستيه وه گوش كراين.

گه ر سۆز و خوښه ويستى دايك و باوك نه بووايه، كى به رگه ي  
سه رنئشه ي منډالانى ده كرت؟

له ساتى هاتنه دونيامانه وه، به چەندىن نيعمه تى نه ژميردراو  
دهوره دراوين.

خۆر بۆ گەرمکردنە وەمان و، ئاو بۆ پاککردنە وەمان و دابین کردنی  
پیداویستییه جەستەیی و خۆراکییەکانمان دابین کراوە، ھەر وەھا  
چەندین خۆراکی جۆراوجۆرمان پیشکەشراوە. بۆ ھەناسەدانیک،  
ھەوايەکی پاکمان بۆ پەخسینراوە.

ھەموو ئەمانەشمان بۆ زەحمەتی خۆمان ھاوتۆتە بەردەست و، بۆ  
بەرانبەر بە کاریان دەھێنین.

گەر عەقڵیکمان نەبوایە لەم ژيانە تیگەشتینایە و، چا و  
بیناییمان نەبوایە و، گوتمان نەبوایە و ئاواز و دەنگی جۆراوجۆرمان  
نەبێستایە، زمانیک بۆ دەبرپین و تامکردن نەبوایە، چیمان دەکرد؟  
چەندە پارەمان دەدا بۆ دەستخستنی ئەم ئەندامە بەنرخ و بۆ  
وێنانە؟

ئەو پارووی دەرخەینە دەممانەو، لە جویینیەو تا ھەرسکردنی  
و تا دەردانی پاشەپۆ زیانبەخشەکان، بە چەندین قۇناغدا تێپەر  
دەبێت، تەنانەت بۆ ئەوێ خۆمان ئاگامان لێ بێت.

تەنھا ئەوێمان لەسەر ئەو پارووە بەلەزەتە بخەینە دەممانەو.  
جا ئەگەر ئێمەش دەستمان ھەبوایە لە ھەرسکردن و  
بەرپۆوەبردنی جەستەماندا، ئێستا دەبوو چ حالیکمان ھەبوایە؟  
دانیان گەر (۲۴) کاتژمێری شەو و پۆژمان بۆ بەرپۆوەبردنی کاری  
گەدەمان تەرخان بکردایە، ھیشتا بەشی نەدەکرد.

كهواته ئايا چه نديك ئاگادارين له ئيشوكارى ئەم سيستمه كامل و  
پيكوپيكة؟

گەر بۆ بينيني جوانييه كانى دونيا چاومان نه بووايه؟ بۆ بيستنى  
ئاوازي دلپيئنى سروشت گويمان نه بووايه و، بۆ تامکردنى چيژى ئەو  
خۆراکه به له زه تانه زمانمان نه بووايه.. تهناته به پيرکردنه وهش  
له مانه ژيان چهنده به ئازار ده بێت؟!

كهواته هه ر ئەو زاتى گهردوونى به ديهيئاوه، مروفيشى  
به ديهيئاوه.

چونكه ههردووكانى به گوێرهى يهكتر و وهك تهواو كهري يهك  
ئافه راندووه.

بيريكه نه وه، مروف له دونيادا به رانبه ر هه موو كار و كرده وه و  
هه لۆيستى كى به رپرسياره، ئاخۆ تۆ بلى به رپرسيار نه بێت به رانبه ر  
به و نيعمه تانهى كه به دريژايى ژيانى به كاريه يئاون؟

مروف هه موو ژيانى له نۆ نيعمه ته كانى پهروه رداگريدا به سه ر  
ده بات، ئايا ده گونجيت بۆ ليپرسينه وه بخريته گۆرپه وه؟ گه ر شايانى  
پاداشت بێت پاداشت نه دريته وه و، گه ر شايانى سزا بێت سزا  
نه دريٲت؟

مروف كاتي ك چاويكى نه خۆش ده كه ویت، چه نده پاره ي تيدا  
به خه رج ده دات؟

ئايا ئەمە گرانبە ھايى ئەو نىعمەتە ناخاتە پوو؟

ئايا ھېچ بىرناكەيتەو لەو ھى قەرزى چەندىن نىعمەتت، لە دل  
و، گەدە و، جگەر و، قاچ و دەست و، چەندىن نىعمەتى نەژمىردراوى  
دېكە؟

ئايا ئەو زاتى خودايە كە بە ھەموو جۆرە پىداويستىيەكانمان زانا و  
بىنايە و، ھەر بەگوڤرەى ئەو ھى گەردوونى بۆ فەراھەم ھىناوين و،  
دونىاي وەك خوانىك بۆ پازاندووينەتەو. ئايا ئەو زاتە ويستى ژيانىكى  
ھەمىشەيى لەگەل خۆشەويستەكانماندا پەت دەكاتەو؟  
دايك و منداڵ بەو ھەموو خۆشەويستى و سۆزەى نىوانيان، لە يەك  
جيا دەكاتەو؟

ئايا ويستى پىكەو ھەموو بوونيان فەرامۆش دەكات؟  
ئايا ئەمانە ھەموو نامازە بە بوونى ئاخىرەت و بە ھەشتىكى  
نەپراوە ناكەن؟

"لەكوڤو ھاتووين؟ بۆچى ھاتووين؟ بۆ كوئ دەچىن؟ كى  
لپىرسىنەو ھەمان لەگەل دەكات و، چۆنىش؟"  
ھەموو مەزەكەى خاوەن عەقل و ژىرى، ناچارە بىر لەم پىرسىارانە  
بكاتەو.

هه موو بوونه وهر يهك ئافه رينه رى هه يه، ئه و زاته ئيمه شى بۆ  
تاقىكردنه وه يهك ناردووه ته سه ر زه وى، پاش مردنیش  
ليپرسينه وه مان له گه ل ده كات.

گه ر بانگه شه ش بۆ پيچه وانه ي ئه مه بكه ين، ئه واه ئه م پاستيانه  
هه ر وهك خويان ده مين و ناگزين.

چونكه باوه پ نه كردن به مانه، به لگه نيه بۆ نه بوونى به ديھينه ر و  
پۆزى ليپرسينه وه، به لكو به لگه يه بۆ خوگرفتار كردنمان به سزايه كى  
نه براوه و نه چوونه به هه شته وه.<sup>۱</sup>

---

۱- ئه وه ي له م باسانه دا به ديھان كرد، كۆمه له پاستيه كن له خودى خۆماندا بوونيان  
هه يه و ئا پاسته مان ده كەن بۆ تيرامان و بير كردنه وه و گه پان به دواى پاستى ژيان و  
بوونه وه ردا. تا هه ر مۆفك به گه يشتن به پاستى، ژيانى پي پووناكى و ئاسووده يى  
بكات. (وه رگيپ)



## پېرست

۳	..... پېشه کی
۹	..... ئەي مړؤښ! هەرگیز سەرنجی جەستەي خۆتت داوه؟
۱۴	..... موعجيزه‌ي دل
۲۱	..... موعجيزه‌ي چاوه
۳۳	..... موعجيزه‌ي گوڤ
۴۰	..... موعجيزه‌ي زمان
۴۵	..... موعجيزه‌ي لووت
۵۱	..... موعجيزه‌ي جگەر
۵۶	..... موعجيزه‌ي ئېسك
۶۳	..... موعجيزه‌ي پېست
۷۰	..... موعجيزه‌ي ماسوولکه
۷۷	..... موعجيزه‌ي کۆئەندامی هەناسە
۸۶	..... موعجيزه‌ي سوورپي خوين
۹۴	..... موعجيزه‌ي کۆئەندامی هەرس
۱۰۳	..... موعجيزه‌ي کۆئەندامی ميز
۱۰۹	..... موعجيزه‌ي کۆئەندامی دەمار
۱۱۹	..... موعجيزه‌ي خانە
۱۲۹	..... موعجيزه‌ي خوين
۱۳۶	..... موعجيزه‌ي رژيئەکان
۱۴۷	..... موعجيزه‌ي بەرگری جەستە
۱۵۲	..... موعجيزه‌ي بوونەوەر
۱۶۵	..... بۆچی خودا گەردوونی بەدیھێناوه؟

- ۱۶۸.....بەدېھنەننى مەرۇف بەگۈيرە قورئان  
 ۱۷۶.....ئاي مەرۇف نەوۋى مەيموونە؟!  
 ۱۸۶.....سەرلەنۇڭ زىندووبوونەۋە ئاسانە  
 ۱۹۵.....ئاي رۇخ بوونى ھەيە؟  
 ۲۰۶.....ئاي رۇخى مەرۇفك پاش مردن دەچىتە جەستەيەكى دىكەۋە؟  
 ۲۰۹.....بۆچى پىۋىستمان بە پەرىستش و بەندايەتى كردنە؟  
 ۲۱۲.....نوئىز كردن  
 ۲۱۵.....رۇزۋو گرتن  
 ۲۱۸.....زەكات بەخشىن  
 ۲۲۱.....حەج  
 ۲۲۴.....قىامەت كەي بەرپا دەبىت؟  
 ۲۲۶.....ئاي مەرۇف لىپرسىنەۋەي لەگەل دەكرىت؟



# SEN KIMSIN?

HALİT ERTUĞRUL

به دريژايی ميژوو، بيرمه‌ند و زاناكان هه‌زاران جار له خويان پرسيوه:  
"من کيم؟"

په‌نگه ئهم پرسياره لای هه‌نديک مايه‌ی گالته‌جاري بيت، به‌لام ئايا  
به‌راستی مروّف چه‌نديک خوی ده‌ناسيت؟

ئهو مروّفه‌ی به‌په‌نه‌نه‌كاني دونه‌شاره‌زايه و، له زانست و  
ته‌کنه‌لو‌جيا دا هه‌نگاوی زوري ناوه و، تا بوشاييه‌كاني ئاسمان ملي  
ناوه؛ يان ئهو بوونه‌وه‌ره‌ی ئاره‌زووی به‌ده‌سته‌يتاني سه‌رکه‌وتن و  
ده‌ستکه‌وته‌کانه.. له‌ناسيني خوي دا چه‌نديک ده‌ستکه‌وتي هه‌بووه؟

مروّف بو‌ئهو‌ه‌ی بگاته‌ برياريک سه‌باره‌ت به‌بوون و ماهيه‌تي  
خوی، ده‌بيت سه‌ره‌تا وه‌لامی ئهو پرسيارانه‌ بدو‌زيته‌وه‌ که  
سه‌باره‌ت به‌خويين.

مه‌گه‌ر ئهو مروّفه‌ی نازانيت کتیه و خوی نانا‌سيت، چون له‌زياندا  
ئاسووده و خو‌ش‌حال ده‌بيت؟

ئهی ئه‌وانه‌ی ده‌تانه‌ويت بزنان کين.. فه‌رموون.. ئهم کتیه‌ی باسی  
ئيه‌وه‌ ده‌کات.

0-0316-0000-X



9

نرخي (٤٠٠٠) ديناره

ناوه‌ندی راگه‌ياندنێ ئارا

ARA Media Center

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

